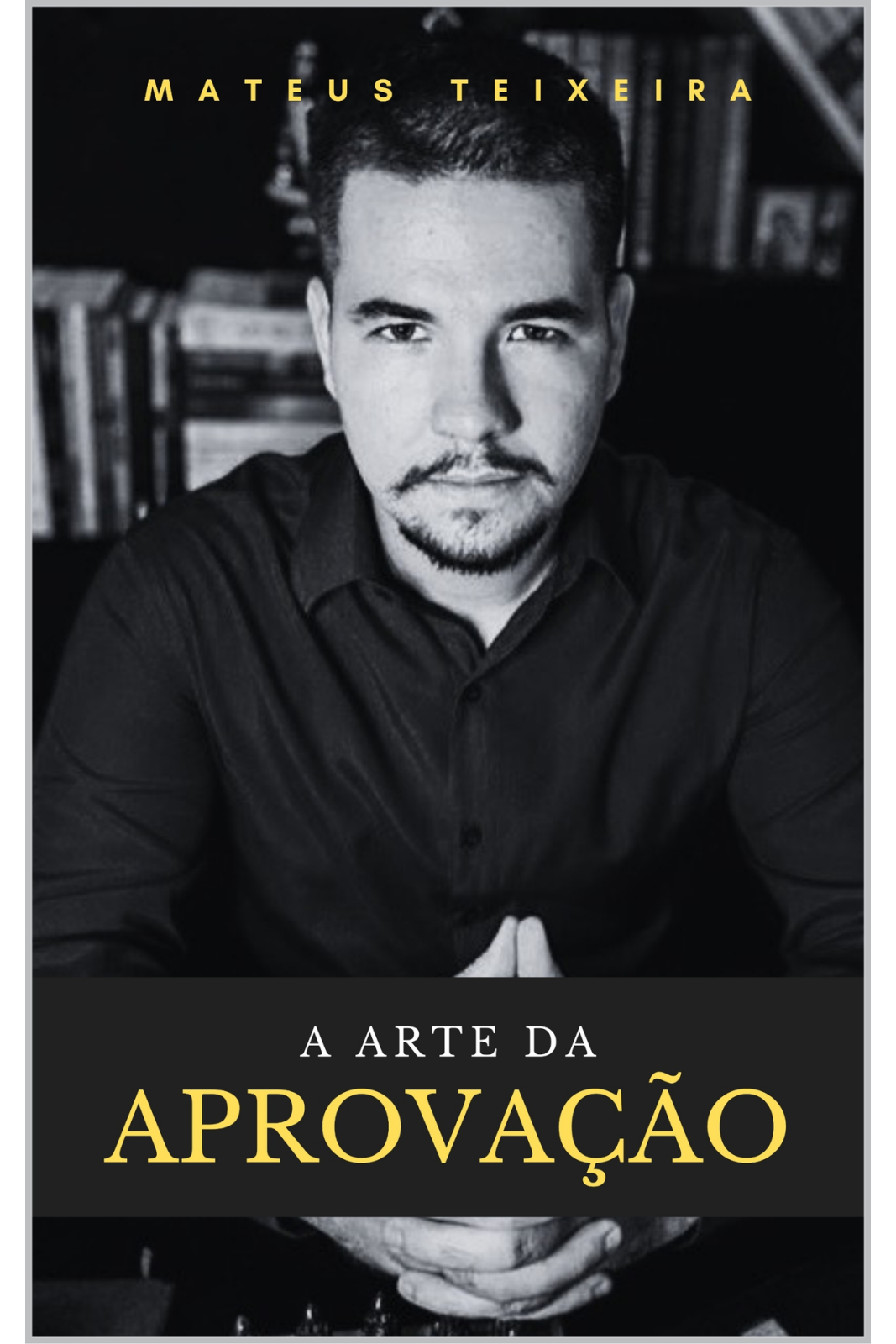


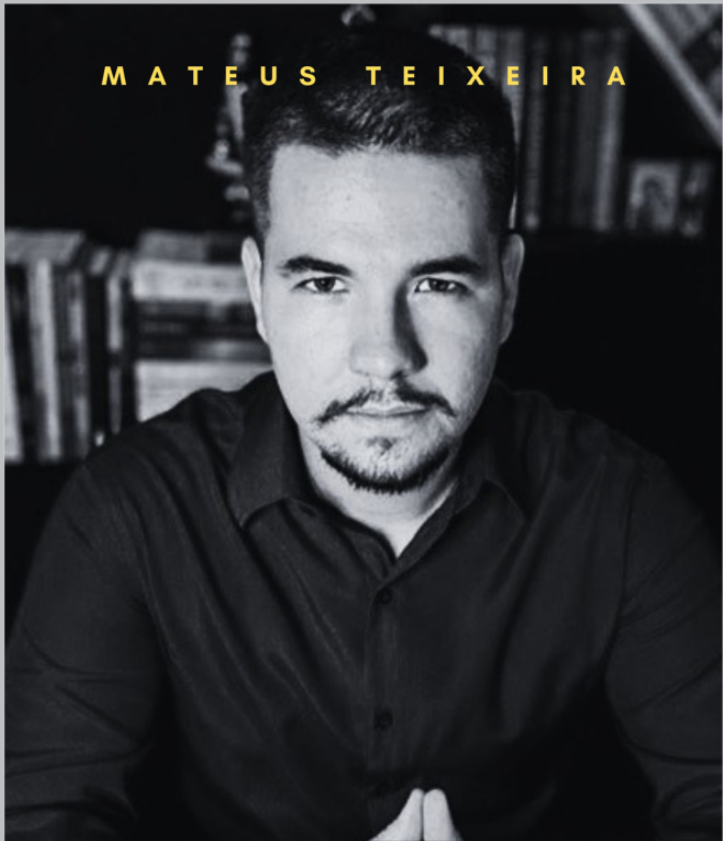
A black and white portrait of a man with short dark hair and a goatee, wearing a dark button-down shirt. He is looking directly at the camera with a serious expression. His hands are clasped in front of him. The background is a blurred bookshelf filled with books.

MATEUS TEIXEIRA

A ARTE DA
APROVAÇÃO

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

A black and white portrait of a man with a beard and mustache, wearing a dark button-down shirt. He is looking directly at the camera with a serious expression. His hands are clasped in front of him. The background is a dark, out-of-focus bookshelf filled with books.

MATEUS TEIXEIRA

A ARTE DA
APROVAÇÃO

A Arte da Aprovação

O que aprendi passando em 1º lugar no concurso de oficial bombeiro do Rio de Janeiro e em diversos outros concursos e vestibulares.

Por Mateus Teixeira

Siga-me no Instagram:

[https://www.instagram.com/
professormateusteixeira/](https://www.instagram.com/professormateusteixeira/)

Canal do Telegram com muito conteúdo gratuito de desenvolvimento pessoal:

<https://t.me/sabedoriaesuccesso>

Canal do YouTube

<https://www.youtube.com/c/mateusteixeira>

Blog e Fórum

<https://www.mateusteixeira.org/>

Dedico este livro à minha linda esposa, Beatriz, que sempre me apoiou e me deu o combustível que eu preciso para alcançar cada um dos meus sonhos. Dedico, também, aos meus pais, que nunca duvidaram de mim, mesmo quando eu não merecia crédito. E, não menos importante, à Estelita - que Deus a tenha - a madrinha que, com sua generosidade e bondade tão grandes, possibilitou que eu tivesse uma educação de qualidade.

A aprovação é uma habilidade treinável.

Prólogo - Nunca foi só sentar e estudar

Você acabou de abrir este livro, e talvez nem me conheça ainda. Mas eu quero começar nossa conversa com uma afirmação que talvez seja estranha pra você:

Passar em concursos NÃO é só sobre sentar e estudar.

E eu tenho meus motivos para dizer isso.

Depois de 2 anos de estudos que me levaram a ser aprovado em 1º lugar no concurso de oficial bombeiro no Rio de Janeiro, na EsPCEEx (oficial do Exército), na EFOMM (oficial de Marinha Mercante) e na EEAr (sargento da Aeronáutica), além da experiência que ganhei sendo professor de centenas de aprovados, dentre eles três que foram também em 1º lugar em concursos de oficial bombeiro (Gabriel Motta - RJ e Thomas Senhorinho - PR) e a Amanda, que passou no concurso de auxiliar administrativo da UERJ, eu posso dizer algo a você que poucos têm a autoridade e/ou o conhecimento pra dizer:

Ser aprovado em concursos, mesmo os mais difíceis e concorridos, não é tão difícil. Mas só se você estudar do jeito certo. E você não sabe estudar do jeito certo, porque ninguém nunca te ensinou a fazer isso. E é por isso que eu estou escrevendo este livro.

Entenda: talvez você já esteja estudando há bastante tempo para algum concurso. Talvez você tenha um sonho e já tenha sofrido bastante por esse sonho.

Eu não duvido disso. Mas eu duvido que você já tenha sido apresentado a um método eficiente para *parar de errar, de só sonhar, e começar a vencer*. **Eu duvido que alguém já tenha te ensinado a ficar, dia após dia, mais perto da aprovação.**

Observe que eu coleionei aprovações difíceis em apenas dois anos, e isso sem ser um aluno exemplar. Na verdade, eu fui um aluno bem medíocre na escola; todo ano ficava de recuperação em matemática. Do 1º para o 2º ano do ensino médio, fiquei de dependência em física. Do 2º para o 3º, fiquei de dependência em química.

Gosto de dizer uma coisa: o Mateus do ensino médio nunca teria conquistado o que o Mateus de 2018, dois anos depois, conquistou - a aprovação numa das provas mais difíceis do Brasil. **E, com um detalhe: acertando 11/12 em química e 9/12 em física.**

Como eu fiz isso? Como eu deixei de ser um estudante medíocre? *Qual foi o passo a passo que eu segui pra deixar de ser preguiçoso, burro e fraco para finalmente me tornar um **aprovado**?*

É exatamente o que vou te ensinar neste livro.

Vou te mostrar o passo a passo da minha mudança, de pessoa medíocre e fraca a concurseiro de sucesso e, depois, a professor e empreendedor.

Uma das coisas mais importantes que eu te peço que lembre ao longo da leitura é o seguinte:

Não é só sobre sentar e estudar.

Eu conheço muitos que não alcançam o sucesso que almejam porque, no fundo, não querem mudar. Querem fórmulas mágicas e dicas que vão fazer todo o trabalho por eles.

Bom, sinto muito. Não tenho nenhuma. O que eu vou te dar é uma coisa infinitamente superior a isso, chamada **estratégia**.

Quando você se tornar um estrategista, entenderá que na vida só existem duas possibilidades: **sucesso ou aprendizado**. E que o melhor é errar rápido para acertar rapidamente; que você pode alcançar muito mais sucesso em muito menos tempo quanto mais disposto você estiver a errar e se consertar.

Você vai perceber os exatos motivos que te fizeram ficar aí, parado, sem progredir e vivendo em uma sucessão de erros, um atrás do outro, até agora. E vai aprender como sair dessa vida medíocre também.

Enfim, você aprenderá a ser sua *melhor versão*. Esse é, no fundo, o objetivo pelo qual eu estou escrevendo. **Quero despertar uma fome de vitória em você, quero te tornar um ser humano imparável e implacável, determinado a conquistar seus sonhos.**

E quero que você faça isso de forma inteligente, rápida e direta, sendo um *estrategista*.

Gostou dessa ideia? Então eu te convido a continuar comigo nas páginas seguintes. **Aliás, eu te desafio.**

Eu te desafio a ser diferente de 99% das pessoas. A maioria, quando pega um livro, nunca o termina. Têm sempre desculpas, compromissos, nunca têm tempo.

E é exatamente por isso que as pessoas “comuns” (leia-se medíocres e acomodadas) nunca alcançam nada de relevante na vida.

Essas são as pessoas que têm medo de um concurso. Têm medo de uma competição. Pra elas, tudo é muito difícil; tudo tem um peso muito grande.

É por isso que só 1% dos candidatos - ou menos - são aprovados num concurso.

Só 1% descobrem os segredos que estão contidos nas próximas páginas.

Eu quero que você seja parte desses 1%. Talvez você ainda não seja, mas eu te garanto que se terminar este livro, terá grandes chances de ser.

E aí, topa meu desafio?

PS.: Você vai perceber, ao longo do livro, que desrespeitei algumas regras de concordância gramatical em prol do estilo e da fluidez.

Troco, com frequência, as pessoas do discurso (da segunda para a terceira e vice-versa).

Meu objetivo foi fazer com que este livro se assemelhe a uma conversa, seja fácil de ler e cumpra o objetivo fundamental, que é dar a você a capacidade de passar no concurso ou no vestibular o mais rápido possível.

Boa leitura.

Não há lugar para a sabedoria onde não há paciência.

- Santo Agostinho de Hipona

**Enquanto a concorrência finge
que estuda, os estrategistas são
aprovados.**

Capítulo 0 - O estudo antes do estudo

Aquele alarme de escola que marca o fim do tempo da prova tocou. Eu estava tranquilo, diferente dos outros candidatos à minha volta. Estavam estampados na cara deles o medo e a frustração.

Descendo da sala de prova, andei calado. Na verdade, era um silêncio de expectativa incontida, um silêncio de felicidade.

Eu sabia que tinha sido aprovado.

Mas, enquanto caminhava rumo à saída da Universidade São José, em Realengo, Rio de Janeiro, eu prestava atenção ao que os outros estavam dizendo da prova.

Quase todos diziam que achavam que tinham zerado geografia e/ou inglês. A maioria reclamava de matemática. Era o segundo dia de prova da EsPCEx.

Alguns se arriscavam a dizer algumas das opções que marcaram, para comparar com às que os outros haviam marcado.

Enfim, ambiente típico de fim de concurso. Eles estavam ali, vivendo aquele momento de ansiedade e medo.

Quando eu saí da universidade, encontrei com meu pai. Ele me fez a pergunta de sempre:

“E aí, filho? Como foi?”

E minha resposta foi lacônica (e bem diferente da que eu tinha dado na última prova):

“Pode me chamar de cadete”.

Não se engane: não foi sempre assim

Essa experiência foi bem diferente de outra, mais ou menos dois anos antes, na primeira prova de concurso que eu fiz na minha vida: EEAR CFS 2 2016.

Eu sei exatamente a dor de sair de um concurso, olhar para as pessoas que mais estavam colocando expectativas em você e dizer, meio sem jeito, um... *“fui bem”*.

Mentira. Você sabe que não foi bem. **Você sabe que não está bem agora**, assim como eu não estava lá no início, quando comecei.

A verdade sobre mim é que eu era preguiçoso. Nunca precisei realmente estudar pra escola, portanto *nunca aprendi a estudar de verdade*.

Desde o ensino fundamental, minha “rotina de estudos” era bem simples:

1 - Eu prestava atenção nas aulas das matérias que eu mais gostava e conseguia uma boa nota só de fazer isso;

2 - Eu enrolava nas demais, não estudava em casa e dava um jeito

de passar na recuperação (ou em dependência, como aconteceu nos 1º e 2º anos do E. M.)

“Da vontade pervertida nasce a paixão; servindo à paixão, adquire-se o hábito, e, não resistindo ao hábito, cria-se a necessidade.”

- Santo Agostinho de Hipona

Portanto, você pode imaginar que uma pessoa assim não tinha chance nenhuma num concurso militar. Estudar para concursos não é brincadeira. **É bem diferente de estudar para a escola.**

Mas foi esse jovem, despreparado, de vontade fraca e preguiçoso que, numa visita ao Campo dos Afonsos para ir a uma agência do Banco do Brasil que fica lá dentro, olhou em volta e se encantou com aquele ambiente militar.

Esse jovem, que era eu, decidi ali que queria ser militar. Num rompante, tudo fez sentido: eu não gostava de nada do que via na escola porque *aquilo simplesmente não era pra mim.*

Eu entendi ali que não nasci para fazer uma faculdadezinha, arranjar um empreguinho, ganhar um saláriozinho, pra ter uma vidinha confortavelzinha com uma familiazinha mais ou menos.

Entendi que existiam outras opções. E meu lado inconformado gostou disso: mais opções. A vida não é só feita de escola, ENEM, faculdade, com professores que muitas vezes não estão interessados na sua *formação* e sim na sua *formatação*.

Então eu decidi que seria militar. Mas não sabia como. Não tinha a mais mínima ideia, na verdade. Na minha escola, nem mesmo existia essa conversa ou possibilidade. Tudo girava em torno do ENEM e, levemente, do vestibular da UERJ.

Pesquisei. Descobri a prova da EEAR. Sim, essa mesma prova que fiz no final do ano e na qual fui bem em português e inglês, mas péssimo em matemática e física. Isso era em 2016.

Agora que tinha tomado uma “decisão”, eu precisava agir, não é?

Bom, se você parar pra analisar, **vai ver que eu não tomei decisão nenhuma.** Eu escapei de algo que me incomodava. *Eu não queria ser mais um, eu não queria ser um funcionário obediente. Eu queria liberdade e provar pra todo mundo o quão bom eu sou. Isso não é exatamente uma decisão... É um ímpeto. Um impulso.*

Mas eu achava que era uma decisão. E eu achava (se você já tem certa experiência, provavelmente rirá de mim agora) que conseguiria ser aprovado só com a base que eu já tinha do colégio.

Eu realmente acreditava que a prova do concurso seria um desafio como as provas do colégio. Na minha cabeça, eu iria me dar bem no que eu era bom, já que eu não precisava estudar essas

matérias, e iria me safar *de alguma forma* nas que eu sempre fui mal.

Aí veio a realidade e deu com a porta na minha cara.

Minhas crenças sobre a vida e sobre mim mesmo precisariam mudar drasticamente se eu queria vencer.

Você está no meio de uma guerra. Uma batalha entre os limites de uma multidão buscando a rendição dos seus sonhos e o poder da sua verdadeira visão para criar e contribuir.

É uma luta entre aqueles que irão dizer o que você não pode fazer e aquela parte de você que sabe, e sempre soube, que nós somos mais do que o nosso meio ambiente e que um sonho, se apoiado por uma vontade incessante de alcançá-lo, é verdadeiramente uma realidade com chegada iminente.

- Tony Robbins

0.1 - O Motivo Deste Livro

Seja sincero aqui comigo: *você já parou pra pensar sobre seu próprio pensamento?*

Sei que é meio contraditório. Mas siga em frente comigo. Confia.

Já parou pra pensar de onde vêm suas próprias ideias e crenças?

Porque todos nós temos crenças. **Todos nós temos aquelas certezas sobre quem somos, do que somos capazes e sobre como funciona o mundo.**

Isso são as crenças.

Eu sei que a grande maioria das pessoas já entra numa competição com vontade de perder. A grande maioria das pessoas já tem um “roteiro” de vida pronto, e nesse roteiro simplesmente não há espaço para a vitória.

E esse tal “roteiro” coloca um freio irracional na frente de muitas coisas. Por exemplo, quantas vezes você já desistiu de algo porque ficou *um pouco* difícil?

Conscientemente, você sabe que nada de bom na vida vem fácil. Mas talvez você tenha uma crença, que vem já desde a sua infância, que diz que quando uma coisa fica muito difícil, você tem que abandoná-la e ir fazer outra.

“Cuidado”, seus pais diziam. “Não corra riscos a toa”, “melhor um pássaro na mão do que dois voando”. “Só estique a mão até onde seu braço alcança”.

Você já conhece todo o repertório das frases clichê que são verdades absolutas pra muita gente por aí.

O ponto é: ***eu estou aqui pra te convencer de que boa parte do que você acha que sabe está errado.***

E talvez você fique com raiva de mim agora, feche este livro e nunca mais volte a ler.

Mas, se você fizer isso, você não vai aprender como passar na prova. **Você já sabe que, do jeito que está, não vai rolar.** Então, se eu fosse você, não iria embora.

Entenda, é uma questão de lógica:

-Se, de todos os candidatos, só 1% passa...

-Se, de todos os candidatos, esses 1% fazem coisas diferentes dos outros 99%...

-Se essas coisas que esses 1% fazem dão certo e trazem resultados...

Por que você deveria continuar fazendo o que os outros 99% estão fazendo?

E daí se vão dizer que você é maluco? E daí se vão dizer que isso é coisa de gente soberba, gananciosa, idiota, [insira qualquer outro rótulo estúpido aqui]?

“Um leão não se importa com as opiniões das ovelhas.”

-Tywin Lannister, personagem de Game of Thrones (do G. R. R. Martin)

Você sabe como as crenças se formam?

Uma das coisas mais importantes pra que eu deixasse de ser o juvenzinho preguiçoso de 2016 para me tornar o aprovado na EsPCEx em 2018 e depois o 1º lugar no concurso de oficial bombeiro do Rio de Janeiro em dezembro de 2019 foi ter aprendido **grandes lições** com **grandes mestres**.

E uma dessas grandes lições que eu aprendi foi *como controlar minhas crenças*.

Até aprender isso, eu havia sido escravo do meu passado e de tudo o que as pessoas diziam de mim - e do que eu dizia para mim mesmo.

Vou dar alguns exemplos:

Desde que eu comecei a tirar notas baixas em matemática (porque eu não estudava, só enrolava), eu comecei a dizer a mim mesmo e aos outros que eu tinha “*dificuldades em matemática*”.

O que isso significava? Nem eu sabia. Não tinha um significado.

Uma desculpinha, uma crença limitante não precisa de significado. Ela só precisa cumprir uma função: justificar o fracasso para que o ego não se sinta ferido.

Eu acreditava que, de alguma forma mágica, eu havia nascido “bom” em matérias como história, geografia, filosofia, etc.

E, bem, pela mesma magia, eu havia nascido com “dificuldades” em matemática, física, química.

Isso era uma crença. E uma das piores que existem, daquelas que te acomodam a não fazer nada pra mudar.

Todos nós temos crenças. O que eu aprendi ao longo da minha jornada foi que essas crenças se estabelecem a partir de um dos seguintes princípios:

- Repetição;
- Impacto emocional forte.

O princípio da repetição é bem simples. Se você passou a sua vida toda ouvindo uma coisa, começa a acreditar nela. É assim que boa parte das crenças se forma, e as pessoas simplesmente desistem de descobrir se a experiência limitada delas é o padrão do mundo ou só uma sucessão de coisas ruins que aconteceram *com elas*.

Por exemplo, digamos que você tenha crescido ouvindo que é burro. Talvez, sem maldade, só por brincadeira, sua família afirmasse isso várias vezes.

Qualquer coisinha que você fazia, qualquer errinho, já era motivo

para apontarem dedos e chamarem você de burro.

Aí, adivinha... Hoje você tá aqui, dizendo pra mim que se sente burro demais pra ser aprovado no concurso.

De onde veio essa crença? *Da repetição de que você é burro que terminou por se instalar na sua cabeça.*

O problema desse tipo de crenças é que elas partem da veracidade ou falsidade da informação.

Elas são formadas a partir da repetição ou do impacto e só. **O ponto principal deixa de ser se você é realmente burro ou não; você acredita que é burro porque foi o que sempre disseram pra você e, a partir disso, age como se de fato fosse burro.**

Todos nós temos uma ideia do que uma pessoa burra faz, fala e como age. Então, como você acredita que é burro, age de acordo com essa ideia.

Isso se chama de enquadramento.

Se o seu enquadramento é ser burro, estar num estado burro, então você age como burro e acaba reforçando essa crença.

Mas... **percebe que é um ciclo vicioso?**

Se você acreditasse ser inteligente... então agiria de acordo com a ideia do que uma pessoa inteligente é, e acabaria tendo resultados equivalentes.

Calma. Falei sobre as crenças que vêm da repetição.

Existem também as crenças que vêm do impacto, lembra?

Essas também podem ser chamadas de traumas. **Elas se formam num momento decisivo, no qual você sofre uma forte dor (ou prazer) emocional.**

Vamos pensar num cenário bem comum entre alunos na escola:

Você vai fazer uma prova de química. Não se dedica muito, mas acredita que se garante. Aí você termina a prova, entrega. Não muito confiante, mas também não se sentindo um total fracassado.

Alguns dias depois, quando o resultado vem... Você tirou zero. (Estou contando essa história porque isso já aconteceu comigo).

Uma colega de turma estava entregando as provas. Ela me chamou e falou: "Ae hein, tirou um notão!"

Fiquei um pouco esperançoso, não percebi o veneno nas palavras... Quando peguei a prova, vi escrito ZERO, e todo mundo que estava em volta da mesa do professor começou a rir.

Pronto. É assim que se instala uma crença limitante sobre uma determinada matéria.

A partir daquele momento, passei a acreditar que eu era incapaz naquilo, que era ruim mesmo e que não havia o que fazer.

Então... O que você faz diante de um impasse assim? Você simplesmente foge do desafio. Você nem se mobiliza pra tentar superar suas dificuldades, porque no fundo você acredita que não tem

jeito.

Suas crenças fazem você ganhar ou perder antes mesmo de começar a lutar.

Esta é uma regra: se suas crenças não o apoiam, você perde.

Crenças não são sobre verdade ou mentira

Não pense nas crenças como verdades ou mentiras sobre você. Pense simplesmente como **rótulos que foram colocados sobre você (às vezes por você mesmo). Da mesma forma que foram colocados, podem ser retirados.**

Recentemente eu estava assistindo a uma aula do Wendell Carvalho (se não o conhece, recomendo o conteúdo dele) e gostei muito de uma metáfora que ele usou:

Suas crenças são definidas por um **jarro de bolinhas**.

Como assim?

Você tem um jarro do qual não pode tirar nenhuma bolinha, só colocar.

Existem bolinhas pretas e bolinhas amarelas. Suas crenças são definidas pela quantidade de bolinhas de cada cor que se encontram lá.

Se você acha que é burro e nunca vai ser aprovado, é porque você teve um reforço grande de bolinhas pretas dentro do jarro.

Mas o grande segredo está aqui:

A quantidade de bolinhas que você pode adicionar ao jarro é ilimitada.

Você só vai continuar a acreditar nisso se quiser. Se você quiser provar a si mesmo que está errado e começar a mudar, você pode.

Você pode mudar sua história aqui mesmo, mudando as crenças que você tem sobre si mesmo. **Basta que você se induza a novas experiências que façam com que o jarro tenha mais bolinhas amarelas do que pretas.**

Para isso, você vai ter que passar por um processo, assim como eu passei, e todos os que já tiveram sucesso também passaram.

Você vai ter que começar a procurar fazer tudo aquilo que é contra-intuitivo nesse momento. ***Tudo o que você acredita firmemente que seja verdadeiro sobre você mesmo, sobre a vida e sobre concursos precisa ser revisitado.***

E é isso que eu vou fazer ao longo desse livro junto com você. Eu quero que você termine a última página e feche o livro sendo outra pessoa.

Pare de se contentar com respostas simples.

Você não consegue pensar em nenhum exemplo de uma pessoa que, ***com menos recursos, menos inteligência e menos condições que você teve mais sucesso que do que você tem hoje?***

Não consegue olhar em volta e ver alguém - um só exemplo, que seja - de alguém que venceu mesmo com tudo contra ele/ela?

Você já está melhor do que muita gente nesse país. Você está lendo este livro, tendo orientação de um especialista em aprovações e desenvolvimento pessoal que quer te ajudar.

A maioria começa perdida. Eles começam sozinhos e não sabem pra onde ir.

Então você tem um compromisso aqui: o compromisso de mudar de vida.

E, pra fazermos isso, precisamos primeiro mudar suas crenças. Vamos nessa?

Colocando em prática

1. Que crenças você percebeu, lendo isto aqui, que estão impedindo você de progredir? Quais são as crenças que precisam mudar dentro de você pra que você possa ser aprovado de uma vez?

Vamos fazer um exercício.

Pegue uma folha de papel e, nela, escreva todas essas crenças. Diga pra si mesmo tudo o que você acredita sobre você que te impede de ser aprovado no concurso.

Agora, pegue essa folha e tire uma foto dela. Em seguida, rasgue essa folha todinha, amasse, deixa ela em pedacinhos e tire outra foto desse novo estado.

É isso que fazemos com crenças inúteis.

Se puder, imprima essas duas fotos para sempre se lembrar do seu compromisso de ser uma nova pessoa.

Poste essas duas fotos nos stories do seu Instagram e me marque lá também! (@professormateusteixeira)

1. Depois de rasgar as crenças que estão impedindo você de finalmente mudar de vida, vamos fazer a “loucura”:

A partir de agora, eu quero ver você agindo exatamente o contrário das crenças que você rasgou.

Não vai ser fácil. Ainda vai haver resistência interna. Mas você vai, sempre que se lembrar, fazer o oposto dessas ideias (por isso a importância de ter as fotos impressas num lugar bem visível, pra te lembrar disso sempre). Se você dizia que era burro, agora vai dizer que está ficando mais inteligente a cada dia. Se dizia que era fraco, vai dizer agora que está ficando mais forte a cada dia. Se dizia que tinha dificuldade em matemática, vai dizer agora que está aprendendo matemática.

Mas, obviamente, não adianta só dizer. Você também tem que trabalhar em melhorar de verdade. Isso nos leva ao segundo tópico deste capítulo.

Mude a si mesmo, e tudo mudará ao seu redor.

- Paulo Vieira

0.2 - O Aprendizado Como Estilo De Vida

Eu contei a você um pouco atrás que minha mudança foi graças a **grandes lições de grandes mestres**, lembra?

Mas eu tenho certeza de que **você ficou com uma dúvida:**

"Como eu aprendo o que você aprendeu?"

Então, antes de te responder a essa pergunta, eu preciso te contar um pouco mais do que aconteceu comigo depois que eu fiz a prova da EEAR CFS 2 2016.

Talvez você ache que eu, tendo errado tão drasticamente, tenha percebido meu erro e mudado de postura. Eu devo ter então começado a estudar pra aprender de verdade, não é?

Claro que não.

Eu fiz coisas ainda piores. Antes, eu estava na escola e enrolava para estudar. Tudo bem, a escola é um saco mesmo. Fazer isso na escola não é tão grave assim, até porque tudo o que você vê lá é teoria descontextualizada, e o que importa na vida é a prática.

Mas fazer isso no estudo para concursos é imperdoável.

E foi exatamente o que eu fiz. Era só o que eu sabia fazer. **Minha crença sobre estudos era esta:** Ir bem naquilo em que eu já sou bom e “dar um jeito” naquilo em que eu não sou.

Então, minha primeira resolução foi a seguinte:

“Bom, eu fui bem em português e inglês, como de costume. Então nem preciso estudar.”

“Em matemática, eu tirei uma nota mediana. Então não preciso me dedicar muito nela. Meu foco agora tem que ser em física, óbvio, que foi onde eu me saí pior.”

Com essa “resolução” em mente, comecei a “estudar” física.

Mas sabe como era meu estudo?

Uma aba do navegador aberta com uma videoaula de física. Outra aba aberta no Facebook, conversando com amigos.

Pode parecer *ridículo*, mas esse era eu.

Eu simplesmente me recusei a melhorar. Eu me recusei a crescer como pessoa e a aprender mais a partir daquele erro.

Eu resolvi fazer EXATAMENTE A MESMA COISA QUE EU TINHA FEITO A MINHA VIDA INTEIRA. E quem faz a mesma coisa, tem os mesmos resultados.

"Insanidade é continuar fazendo sempre a mesma coisa e esperar resultados diferentes."

-frase atribuída a Albert Einstein

Diga-me com sinceridade... Você acha que é possível ter resultados diferentes fazendo exatamente as mesmas coisas de sempre?

Caso eu coloque uma laranja num espremedor, obterei suco de laranja. Se eu colocar mais uma laranja, terei mais suco de laranja.

É impossível conseguir suco de limão espremendo uma laranja. É óbvio quando olhamos assim, *mas dificilmente aplicamos isso na nossa vida.*

Se o que você veio fazendo até aqui não te trouxe o resultado que você quer, você precisa mudar. Definitivamente, você precisa mudar. Precisa procurar outros caminhos e outras possíveis soluções.

Eu demorei muito mais do que gostaria pra aprender isso. Deveria ter aprendido com a reprovação no CFS 2 2016, mas não foi o que aconteceu. Eu continuei a “estudar” para o CFS 1 2017, que ocorreria uns 6 meses depois, exatamente da mesma forma que sempre havia “estudado”.

Por que isso aconteceu comigo?

Porque, no fundo, eu nunca havia aprendido a estudar de verdade. Eu nem sabia o que era isso. E ainda precisava apanhar um pouco mais pra notar que iria ter que derrotar esse inimigo, o inimigo da ignorância.

Você precisa, antes mesmo de estudar matemática ou português, entender um conceito chamado **metacognição** e adotar um novo estilo de vida.

É óbvio que eu também reprovei no CFS 1 2017. E depois na AFA 2017 também... e mais uma vez no CFS 2 2017. Mas vou te mostrar o que faltava pra mim naquele momento, e que muito provavelmente também falta para você.

O que eu não sabia?

Eu não sabia que é impossível, nessa vida, obter alguma coisa em troca de nada.

Eu não sabia que você nunca alcançará resultados melhores se não tiver ações melhores.

Eu não sabia que insistir em fazer alguma coisa da forma errada não se transformará magicamente num acerto.

Eu não sabia que, nessa vida, ou você está crescendo ou está morrendo.

Eu não sabia que precisava matar, em primeiro lugar, meus vícios e minha fraqueza.

Eu não sabia que a vitória não se conquista no dia da prova, mas sim ao longo de cada dia até ela.

Eu não sabia, em suma, que precisava crescer 1% a cada dia e ter o aprendizado como meu estilo de vida.

Você realmente acha que já sabe tudo o que precisa pra vencer?

Bom, a essa altura, eu já sei algumas coisas sobre você, só pelo fato de você ter continuado a leitura até aqui.

Dessas coisas, a mais importante é que você está disposto a aprender algo novo, está disposto a crescer, e já percebeu que não vai passar no concurso se continuar com essa mentalidade que tem hoje.

Portanto, agora nós vamos falar de algo novo.

É só fazendo o novo que temos novos resultados.

Nós vamos falar, agora, sobre um estilo de vida diferente de tudo o que você já viu... O aprendizado como estilo de vida.

*“Que teu coração retenha minhas palavras;
guarda meus preceitos e viverás.*

*Adquire sabedoria, adquire perspicácia,
não te esqueças de nada, não te desvies de meus
conselhos.*

*Não abandones a sabedoria, ela te guardará;
ama-a, ela te protegerá.*

*Eis o princípio da sabedoria: adquire a sabedoria.
Adquire a inteligência em troca de tudo o que
possuís.*

*Tem-na em grande estima, ela te exaltará,
ela te glorificará quando a abraçares,
colocará sobre tua fronte uma graciosa coroa;
ela te outorgará um magnífico diadema.”*

-Provérbios 4,4-9

O grande erro do iniciante é começar a jornada de estudos só com o objetivo de “passar de uma vez e mudar de vida”.

Não sejamos hipócritas aqui; é óbvio que você quer ser aprovado rapidamente e finalmente ter mais dinheiro, respeito social e liberdade. Mas, me diga com sinceridade: de que adianta querer passar rápido e não ter resultado algum?

Os mais *fracassados* que eu já conheci na vida - e isso em todas as áreas, não só em concursos ou vestibulares - sempre são os *gananciosos*. Isso se explica porque a ganância faz com que o homem se esqueça do mais importante: **sua preparação precisa ser maior do que os seus objetivos.**

Vou exemplificar pra ficar melhor:

Sua preparação para ter um corpo escultural, com uma dieta exemplar e treinos diários, precisa ser maior do que a sua “vontade” de ter esse corpo.

Sua preparação para ser milionário, tendo insights criativos diariamente e fazendo o que ninguém mais faz para ter o que ninguém mais tem, precisa ser maior do que a motivação que você sente vendo fotos de carros de luxo no Instagram.

Sua preparação para ser militar, estudando com diligência e tendo fé na missão, entendendo que cada passo dado está te levando para mais perto do seu objetivo, precisa ser maior do que o seu objetivo de ter sua farda.

E por aí vai. ***Essa é uma regra universal.***

Enquanto você não entender que o seu futuro é baseado nas escolhas que você faz agora, você não entendeu nada. Você viverá fracasso atrás de fracasso, vergonha atrás de vergonha - e o pior é que nem poderá melhorar isso, já que não sabe a origem de todo esse problema.

Então você precisa mudar. Você precisa colocar a preparação acima dos objetivos. ***O SER acima do TER.***

E isso se faz através do que Salomão chamava de busca pela Sabedoria, ou simplesmente adotar o aprendizado como estilo de vida.

Em essência, é uma coisa bem simples: tenha a firme determinação, a partir de agora, de encarar tudo como aprendizado.

Reprovou? Ótimo. **O que você aprendeu com isso?**

Passou na prova? Ótimo. O que você aprendeu com isso?

Tudo nessa vida serve para aprendizado, seja um resultado bom ou ruim.

Pode parecer simples demais e bobo demais quando você lê isso. Mas eu te convido a um desafio: aplique essa mentalidade no dia de hoje.

Faça um teste antes de julgar... Afinal, o que você pode aprender fazendo isso?

A diferença entre o medíocre e o aprovado

Há muitos anos atrás, havia uma propaganda na televisão brasileira que mostrava o jogador Gerson falando sobre “sempre se dar bem”. Daí veio a famosa “lei de Gerson”, ou, simplesmente, jeitinho brasileiro.

Sabe qual é o problema com a lei de Gerson? ***Ela não funciona.***

Não é possível, nessa vida, adquirir alguma coisa em troca de nada.

Não existe vitória sem sacrifício e benefício adquirido sem um preço a ser pago por ele.

De forma mais simples: *Não existe almoço grátis.*

Enquanto você sempre tenta TIRAR as coisas do mundo e dos outros, você se frustra e vive num estado de miséria constante.

Tudo o que você faz, dá errado. Tudo o que você tenta fazer pode até começar a dar certo, mas logo falha em algum ponto crucial e irremediável.

E isso acontece porque você não deseja aprender. Você não quer crescer, aprender algo novo todo dia e alcançar a sabedoria.

A ideia de conseguir as coisas com base na preguiça e sem nenhum esforço é ridícula e absurda. Ainda assim, como ratos, muitos vivem por ela sem pensar nisso.

Se você não quiser trocar horas por aprendizado, nunca crescerá na vida, muito menos passará na prova.

Se não estiver disposto a trocar dinheiro por bons materiais, estará condenado a perder um tempo absurdo e muito provavelmente não vai passar.

É só quando você começa a sacrificar uma coisa pela outra que começa a ter resultados e criar a vida que tanto diz que quer viver.

O principal, o maior dos sacrifícios que você tem que começar imediatamente a fazer é o *sacrifício do seu tempo*. Troque seu tempo por sabedoria e todo o resto acontecerá como se por mágica na sua vida.

O seu problema é pensar como um preguiçoso que só quer fazer um pouquinho e já ter muito.

Quem disse que você só tem que sacrificar um ano (muito mal e porcamente) de estudos para ter a vida toda depois para “curtir” como aprovado?

Se você, como a maioria dos meus alunos, sonha em ser médico, militar, bombeiro ou policial, tenho péssimas notícias. Depois de passar no concurso, o que você menos fará é “curtir”.

Porque adultos não vivem a vida como um eterno desperdício. Adultos constroem. Construir requer energias, recursos e, principalmente, sabedoria. Se você quer passar no concurso ou no vestibular, pare de pensar como um adolescente mimado.

Você tem que estar disposto, desde agora, a dar tudo de si. TUDO. Não sobrá nada para você - *e só então você estará vivendo.*

As árvores não pedem uma parte do fruto para elas próprias. O sol não esconde uma parte da sua luz. Os animais não escondem uma parte de si e vivem com outra.

Da mesma forma, você deve viver inteiramente para o único objetivo que vale a pena: **buscar a sabedoria e a santidade.**

O primeiro passo para isso, como eu disse, é sacrificar seu tempo.

*Por maior que seja a tarefa, quem a desempenha
deve mostrar uma grandeza ainda maior.*

- Baltasar Gracián

0.3 - Nem as máquinas trabalham o dia inteiro...

Se é verdade que a preguiça não vai te levar a lugar algum, também é verdade que a *autocobrança excessiva* não o fará.

Eu vejo essas duas coisas como duas faces da mesma moeda. Nós temos dois grupos principais de pessoas:

- As que não movem sequer um dedo para buscar um objetivo;
- E as que movem todos os dedos, as mãos e os pés, mas não saem do lugar.

Conheço muita gente assim. E eu posso te dizer, com toda a propriedade do mundo, que **o segundo grupo é pior do que o primeiro.**

Enquanto os preguiçosos sabem, no fundo, que não conseguirão ter sucesso...

Os que se cobram neuroticamente criam esperanças que nunca vão se traduzir na realidade.

São como hamsters, correndo em suas rodinhas com toda a sua força, lutando contra toda a realidade... *Mas sem sair do lugar.*

Deixa eu te explicar como isso funciona. Para isso, vou te contar uma história.

Certa vez, quando eu fazia um curso presencial e estava estudando para a AFA, encontrei num aulão de sábado um concurseiro. O nome dele era Júnior. Por razões óbvias, não darei mais detalhes além disso.

O Júnior começou sua trajetória aos 17 anos. Idade excelente pra começar a estudar. Decidiu, como tinha tempo, que iria estudar para o ITA.

Motivado por tudo o que viu na internet, ele também decidiu que daria 110% de si pra ser aprovado. Iria aprender o máximo que pudesse. Dormiria pouco, estudaria muito e passaria o dia todo na rua, em salas de estudos e no SESC de Madureira, estudando cada minuto possível e imaginável.

Ele era daqueles alucinados mesmo. Tomava pílula de cafeína. Resolvia apostilas inteiras. Todas as apostilas que eu tinha, ele já tinha feito - inteirinhas, mais de uma vez. Sabia, de cor, os gabaritos de qualquer questão só pelo enunciado.

Quando o conheci, ele já tinha 21 anos. Ou seja, 4 anos depois de quando começou a estudar.

Eis a trajetória dele:

1. Começou estudando pro ITA. Passou 2 anos fazendo a prova e reprovando miseravelmente.

1.Como viu que não estava dando certo estudar pro ITA, resolveu dedicar-se à AFA. Estava, desde os 19, estudando pra AFA.

1.Já havia reprovado 2 vezes na AFA também, e o ano em questão (2018) era a última chance.

Como ele se esforçava TANTO, todo mundo acreditava que aquele era o ano dele. Todo mundo, inclusive ele. Já tinha feito pra mais de 20 anos de provas antigas da AFA. Sempre acertava 40 ou mais. Tirava notas razoáveis nas redações, entre 7 ou 8.

Pois bem, resumindo uma longa história, chegou a data da prova. E o Júnior *reprovou*, mais uma vez. Era sua última chance.

Como ele já estava desesperado por uma aprovação, fez a EEAR em novembro e foi aprovado... Em uma das últimas colocações.

Deixa eu recapitular com você:

1.Ele começou estudando pro ITA;

1.Reprovou no ITA 2 vezes e decidiu focar na AFA;

1.Reprovou na AFA 3 vezes e fez a EEAR porque já não tinha mais como continuar estudando...

É claro que não dá pra atribuir a reprovação dele a um só fator. Reprovar é sempre um conjunto de problemas, não um só problema.

Mas eu te garanto - GARANTO - que grande parte da culpa da reprovação estava na própria forma como ele encarava os estudos.

Ele não estudava para aprender. *Ele estudava pra provar, pra si mesmo e pros outros, que merecia ser aprovado.*

Ele acordava mais cedo que todo mundo em casa e ia dormir mais tarde que todo mundo. Garantia que TODOS em casa soubessem disso.

No curso preparatório, sempre tinha que ser o primeiro a responder qualquer pergunta. Sempre focava todas as energias em provar pra todo mundo o quanto era inteligente e dedicado.

E, no final das contas, reprovou.

Sabe por quê?

Porque a prova não quer saber...

Ela não se importa com quantas horas você estuda por dia.

Não se importa com a hora que você dorme e acorda.

Ela não liga, nem um pouquinho, para o que os outros pensam sobre você.

Pra ser sincero, ela não liga nem para o que VOCÊ pensa acerca de si mesmo.

Ela só te faz uma única pergunta. E é a pergunta mais importante de todas:

“Você consegue acertar essas questões?”

Sim ou não.

Não existe meio termo pra essa pergunta. Não existe meio ponto no concurso. Ou você acerta, ou erra. Ou passa, ou reprova.

E qual foi o erro do Júnior? Ele não fez tudo o que todo mundo diz que tem que fazer?

Ele estudou muito... Sentou a bunda na cadeira e estudou. Fez muitas questões, fez muitas provas antigas, assistiu muitas aulas...

Ele não fez o certo?!

Não é INJUSTO o resultado que ele teve?

Não, não é nem um pouco injusto. *Não é nem inesperado, pra ser sincero.*

Porque o seu foco não tem que ser ASSISTIR A MUITAS AULAS, mas sim assistir o suficiente pra aprender a fazer questões.

Seu foco não tem que ser PASSAR MUITAS HORAS ESTUDANDO, mas sim acertar muitas questões.

Seu objetivo, quando estuda, não é FAZER MUITAS QUESTÕES TREINANDO: é fazer o suficiente (e um pouquinho mais ainda) pra conseguir acertar na prova.

Existe uma justa medida - e ele a desrespeitou.

Ele se preocupou mais em SE ESFORÇAR MUITO do que em APRENDER MUITO.

E isso revela algo muito profundo sobre o brasileiro.

Vou batalhar pra comprar meu carrinho, minha casinha. Não quero nada demais... Só quero dignidade!

Quantas vezes você já ouviu alguém encher a boca pra falar isso?

Eu tenho certeza de que foram muitas. Centenas.

Sei disso porque eu sou brasileiro, e você também é.

Nós vivemos numa realidade esquizofrênica. Todo mundo diz que dinheiro é sujo e a raiz de todo mal... Mas passa o dia inteiro trabalhando pra conseguir dinheiro, pensando em dinheiro e falando sobre dinheiro. Somos dinheiristas.

Todo mundo olha enviesado pra alguém que tem algum sucesso. Se você desce de um carrão, com certeza ou é político, ou traficante.

Todo mundo ri da sua cara se você diz que quer passar num concurso, principalmente se o concurso for difícil...

E, ao mesmo tempo, todo mundo baba o ovo de alguém bem sucedido, chama o policial e o militar de “senhor” e ama os símbolos externos de sucesso.

O “dotô” que tem “diploma” deve ser respeitado acima de tudo. Mesmo que o dotô seja um grande incompetente.

O que isso causa em você?

Dissonância cognitiva. Suas ações não correspondem às suas ideias; suas crenças não batem com a realidade.

Como você pode continuar pensando que “tem que batalhar muito” e, ao mesmo tempo, buscar um sucesso absoluto de vida?

Não tem como. É impossível. **Ou você se identifica como o “pobrezinho batalhador”, que está “tentando”, ou como alguém implacável rumo ao sucesso.**

O brasileiro não é criado para vencer. *Ele é criado para lutar.* Ele se identifica com a imagem do “batalhador”, não com a do VENCEDOR.

E como pensa um vencedor?

Certamente não pensa em termos de se punir e se bater o tempo inteiro.

Um vencedor não se trata como um escravo. Esse é o ponto principal.

Você nunca passará no concurso se tratando como um escravo. Agindo como se você fosse um inútil.

É só se tratando como a pessoa livre que você de fato é que conseguirá resultados dignos de uma pessoa livre.

"Se você não consegue entender por que alguém está fazendo alguma coisa, observe as consequências de suas ações, sejam elas quais forem, e então deduza as motivações de suas consequências.

Por exemplo, se alguém está tornando todos ao seu redor infelizes e você gostaria de saber por que, sua motivação pode ser simplesmente fazer com que todos ao seu redor estejam infelizes, incluindo eles mesmos."

-Jordan Peterson

Para deixar ainda mais claro o que eu quero dizer, vou usar um exemplo da física.

Se você já estudou algo sobre máquinas térmicas, saberá que elas funcionam a partir de uma fonte de calor (fonte quente).

Essa fonte quente dá energia em forma de calor para a máquina, e a máquina transforma essa energia no trabalho mecânico que ela tem que fazer.

Um bom exemplo é o trem Maria Fumaça. O carvão queima; o calor passa para o motor, que mecanicamente mexe as rodas, através uma alavanca que vai para cima e para baixo.

Só que... Você consegue imaginar uma Maria Fumaça que não joga aquela fumacinha pra cima?

Já é a marca característica desse tipo de trem. Por isso o nome.

Toda máquina térmica tem, também, o que se chama de fonte fria: a válvula de escape por onde o excesso de calor sai.

Porque é simplesmente impossível fazer com que 100% do calor dado à máquina vire trabalho.

Ela PRECISA de uma fonte fria, de uma válvula de escape para onde o excesso vai.

Se não tiver, a máquina vai *superaquecer e quebrar*.

Assim como acontece com as máquinas, você não pode transformar 100% da sua “fonte quente” em trabalho.

Em outras palavras, você não pode usar 100% do seu tempo (nem mesmo 50%!) para o estudo.

Não, ao menos, se você quiser passar no concurso.

Equilíbrio?

A maioria das pessoas está ocupada demais em provar para os outros o quão merecedoras elas são para prestar atenção neste fato:

Você só consegue estudar até um determinado ponto. **Existe um limite psicológico, energético, espiritual para os seus esforços intelectuais.**

Depois desse limite, só o que sobra é *uma casca vazia*, seu corpo, fingindo que está estudando.

Você assiste às aulas sem prestar atenção em nada. Lê com os pensamentos voando, pensando em tudo, menos no estudo.

Erra questões por desatenção, por bobeira. Assiste às resoluções sem prestar o mínimo de atenção.

Tudo isso porque você extrapolou um limite que não pode ser extrapolado: o limite que separa a dedicação do esforço.

Dedicar-se é fazer tudo com um objetivo claro. Estudar 6 horas e aprender tudo durante essas horas. Foco laser. Mente atenta.

Esforço é fazer as coisas por fazer. Passar 15 horas sentado fingindo que está estudando, mas sem aprender nada. Mente dispersa.

Se você tentar usar todo o tempo disponível, sem pausas, sem respeito aos seus próprios limites, você só estará se enganando.

O tempo vai passar. O esforço será feito.

Mas você não vai aprender nada. E se você não aprender nada...

VOCÊ VAI REPROVAR.

1. Comece com poucas horas de estudo, mas com disciplina nessas horas. Se nunca estudou com afinco antes, entenda que levará tempo até seu corpo e sua mente se habituarem ao esforço intelectual;
1. Progressivamente aumente suas horas. De duas horas para duas horas e meia, três horas, assim vai. Até o momento em que você realmente nota que está fazendo o seu máximo. Sem desculpinhas, sem corpo mole, o máximo, além do qual será impossível progredir;
1. O descanso é a parte mais importante do estudo. Repito: o descanso é a parte mais importante do estudo. É quando você para e descansa que seu cérebro processa as informações que você estava trabalhando em seu esforço intelectual. Já percebeu que a resposta perfeita pra vencer uma discussão sempre vem depois que a discussão acaba, e que as melhores ideias surgem no banho? Pois é.
Quando perceber que já não está tendo foco, que está disperso e perdido, descanse. Pare, respire, vá jogar uma água no corpo, fazer um exercício respiratório. Isso muda o jogo.

Passo a passo. Não consigo pensar em nenhum outro modo de se realizar algo.

- Michael Jordan

0.4 - Em vez de se tratar como um escravo, que tal começar a se recompensar?

Já entendemos que não adianta ser preguiçoso, fazer corpo mole e sempre procurar a solução mais fácil.

Entendemos, também, que não adianta criar uma neurose, uma autocobrança excessiva, que te faz se esforçar até a exaustão sem sair do lugar.

Qual é, então, a saída correta? *Qual é o glorioso caminho do meio?*

Duas pessoas me ajudaram a descobrir o jeito certo de buscar pelo sucesso no concurso, o jeito certo de lidar com os estudos e com a vida: Jordan Peterson e o rei Salomão.

Quando eu decidi que iria estudar para concursos, logo percebi que não podia fazer o mesmo que todo mundo.

É um axioma para a vida: fazer coisas diferentes para ter resultados diferentes. Mas como fazer coisas diferentes? Qual é o jeito certo de se diferenciar?

Afinal, não adianta também ser o “do contra”. *Você tem que fazer a coisa certa, não simplesmente dizer “não” quando todo mundo diz “sim”.*

Lendo as 12 Regras Para A Vida, do dr. Jordan Peterson, eu me deparei com uma ideia que revolucionou minha mente. Foi o seguinte:

Pense, por um momento, na forma como você se trata. Pense nas coisas que você fala para si mesmo, principalmente quando comete algum erro ou alguma falha.

Lembre-se de todas as vezes que você já se *humilhou*, já se torturou psicologicamente. Afirmou para si mesmo que NUNCA conseguiria passar no concurso; que era burro, idiota, incapaz...

Pois bem. Lembrou?

Agora imagine-se fazendo e dizendo essas coisas para a pessoa que você mais ama no mundo.

Quem é essa pessoa? A sua mãe?

Então imagine-se dizendo que sua mãe é burra, que nunca conseguirá alcançar o maior sonho dela, que é uma idiota, uma incapaz...

Isso dói o seu coração?

O meu, pelo menos, sim. Eu não consigo me imaginar dizendo isso para os meus pais, para a minha esposa, para amigos queridos meus.

Eu não consigo pensar em dizer isso para alguém que eu ame, mesmo durante uma briga ou discussão.

E é aqui que está a essência da coisa. *Você não trata quem você ama como se fosse um escravo, não humilha.* Também, obviamente, não

deixa que essa pessoa se torne preguiçosa e inútil. **Você quer o melhor para quem você ama. Então você ajuda essa pessoa a buscar esse melhor.**

Mas você não se ama. Por isso você se trata dessa forma.

Você não se ama, e isso prejudica todo o resto. Prejudica a sua capacidade de ter foco, de ir até o final, de perseverar, de vencer grandes obstáculos, de ter energia.

Prejudica as suas relações com as pessoas que você de fato ama. Quantas vezes você já disse coisas que não deveria ter dito?

Respondeu Jesus: " 'Ame o Senhor, o seu Deus, de todo o seu coração, de toda a sua alma e de todo o seu entendimento'.

Este é o primeiro e maior mandamento.

E o segundo é semelhante a ele: 'Ame o seu próximo como a si mesmo'.

Essa relação doentia de você consigo mesmo te leva a um ciclo de autopunição, fracasso e ainda mais autopunição por ter fracassado.

Seu foco não está mais em se consertar, mas em ficar se punindo, cultivando um remorso doentio. Chega uma hora em que você passa a sentir até um prazer mórbido por se humilhar e pensar em desgraças.

Você se esquece de algo óbvio: *liberdade*.

Sua liberdade existe. Sua natureza não pode ser dobrada por torturas e ameaças. Ela pode (e deve) ser punida, quando te leva a um mal caminho. Mas também deve ser recompensada.

Seja sincero comigo agora, **qual foi a última vez que você se recompensou por ter aprendido algo novo?**

Quando você comemorou, feliz de verdade, por ter conseguido fazer uma lista de questões e acertado boa parte dela?

Você já deixou um sorriso satisfeito brotar do seu rosto ao observar a comparação entre dois simulados que fez, e o crescimento que teve entre eles?

Já se parabenizou por ter conseguido estudar hoje, enquanto tanta gente sequer saiu do lugar?

Recompensas movem o mundo. O trabalhador se empenha pelo seu salário. O vendedor vende mais quando recebe bônus por ter vendido.

Sabe por que jogos são tão viciantes? Porque eles te recompensam por cada esforço que você faz.

Eu me lembro que, quando era adolescente, adorava um jogo chamado RuneScape. Era um MMORPG bem complexo, com uma história fascinante e um sistema de habilidades e níveis muito bom.

A cada nível que você subia numa habilidade, aparecia uma mensagem enorme na tela mostrando o novo nível e soltando fogos de artifício, com uma musiquinha épica que gerava, instantaneamente, prazer.

Você sabia que tinha CONQUISTADO ALGO NOVO. Você se sentia merecedor de ainda mais.

O que eu fiz? Apliquei a mesma lógica do jogo na minha jornada de estudos.

Eu percebi que não adianta ficar brigando comigo e me forçando a fazer algo que eu simplesmente não quero fazer.

Lembra daqueles livros que a professora de literatura te forçava a ler e fazer resumos/responder questões?

Não, você não lembra. Não lembra da história deles, não lembra do conteúdo... *Só lembra que era um saco fazer aquilo.*

Você não absorveu nada daquelas leituras além de um desgosto pelo ato de ler e uma lembrança dolorosa.

Da mesma forma, forçar-se a passar horas e mais horas sentado fingindo que está estudando não te fará aprender; só vai te fazer sentir o mesmo desgosto e desânimo que a leitura daqueles livros.

Administrar recompensas. Isso é o que muda o jogo.

Eu fazia assim:

Quando comecei, eu era muito vagabundo. Não conseguia estudar nem 1h por dia, e só queria saber de jogar no computador.

Então eu estabeleci uma meta: assistir uma aula (só uma mesmo) e fazer uma lista de questões de fixação dessa aula.

Depois disso, eu estava livre para jogar o quanto eu quisesse no dia.

Foi o que eu fiz no meu primeiro e no meu segundo dia de estudos. *E, por incrível que pareça, eu GOSTEI de assistir àquelas aulas de matemática e matar aquelas questões.*

No terceiro dia, subi a meta para duas aulas e duas listas de fixação. E gostei ainda mais.

Fui subindo, gradativamente, até estudar uma média de 4/5h por dia.

Nessa época (novembro/2017) eu estava estudando só matemática com o curso do professor Ferretto.

O prazer que me dava cumprir aquelas metas e depois ter meu dia livre era enorme. ***E, pouco a pouco, esse prazer foi passando para o próprio ato de estudar.***

Eu comecei, gradualmente, a jogar menos. Estudar me bastava. Aprender estava sendo algo maravilhoso pra mim.

Em 2018, eu já não gastava sequer 30 min do meu dia com aquele jogo que antes me viciava. Não loguei mais desde então, e cheguei a estudar em média 8h por dia.

Por que isso funcionou?

Porque eu abandonei a preguiça e a autopunição e foquei na única coisa que importa: RESULTADOS.

Colocando em prática

1. Comece a se recompensar imediatamente após uma pequena vitória. Conseguiu fazer uma lista de exercícios? Se recompense. Conseguiu aumentar suas horas de estudo? Se recompense. Conseguiu entender uma matéria? Se recompense. E se recompense generosamente!
1. Pare imediatamente de se cobrar logo após conseguir algo positivo. Desfrute sua vitória. Se você só continuar a pensar no quanto ainda falta para aprender tudo para a prova, logo sentirá que faz um esforço inútil, que nunca conseguirá chegar ao nível que precisa chegar. Isso causa um ciclo vicioso do qual você dificilmente sairá: quanto mais perde tempo pensando nisso, menos tempo gasta de fato estudando, e o estudo que faz acaba sendo inútil, desfocado.
1. Para saber que recompensa dar a si mesmo, pense no que você está com muita vontade de fazer naquele momento. Quer sair pra caminhar na rua? Assistir a uma partida de futebol? Jogar um pouco alguma coisa? Sair com a namorada? Tomar um sorvete ou comer um chocolate? Permita-se ter esses prazeres pequenos e ordenados depois que estiver certo de que bateu suas metas.
1. Entenda: os seus pensamentos moldam a sua realidade.

Paciência é a suprema virtude dos deuses.

- Robert Greene

O treinamento para concurso e vestibular é completamente diferente do estudo da escola e da faculdade.

Capítulo 1 - A ilusão da escola

Na escola, você nunca teve que fazer MUITO. Você nunca teve que se esforçar de verdade.

Vamos ser sinceros, **a escola não é feita para te fazer crescer intelectualmente**, mas sim para que você aprenda a decorar muito bem alguns conteúdos inúteis que todo mundo finge que são importantes.

Isso cria dois grupos de alunos: o primeiro, a grande maioria, aprende a viver de uma forma meio esquizofrênica quando o assunto é estudar. Esse primeiro grupo vive fingindo que está estudando (e muito!), *mas não aprende nada*. Só decora as coisas na base da repetição... Algo que não funciona num concurso que cobre diversas matérias diferentes.

O segundo grupo é o dos que aprenderam a ignorar a escola. Aprenderam a lidar com ela com indiferença. Eu pertencia a esse grupo, o menor. O grupo dos que simplesmente não estudam, tiram notas boas naquilo em que já têm facilidade e vão pra prova final, recuperação ou dependência no que têm dificuldade.

Só existe um grande problema nessa dupla divisão, pra você que quer ser aprovado no concurso:

Estar dentro de qualquer um dos dois grupos corresponde a reprovar.

O primeiro grupo é o grupo que, mais tarde, entra na autopunição. O segundo grupo é o que descamba para a preguiça.

E enquanto você não perceber que vai ter que deixar o seu “eu velho” morrer, para dar lugar a um novo, estará fadado a ficar repetindo os mesmos erros, dia após dia, até a reprovação.

O aluno finge que aprende. O professor finge que ensina. A escola brasileira vive um verdadeiro pacto da mediocridade.

- Darcy Ribeiro

Numa toca no chão, vivia um Hobbit...

Uma história que ilustra muito bem o que eu quero dizer aqui é a que está na obra de Tolkien, O Hobbit.

Se você já viu o filme ou leu o livro, vai se lembrar que Bilbo vivia uma vida extremamente confortável. Sua casa, encravada nos montes do Condado, era uma casa confortável e bonita.

De geração em geração, todos os membros da família dele haviam vivido, pensado e agido da mesma forma. Eles eram previsíveis e

respeitados.

Em suma, viviam numa zona de conforto, com uma identidade muito bem definida. Um Bolseiro podia ser reconhecido só pelo seu jeito de andar.

Mas o destino queria mais de Bilbo do que ser um simples Hobbit que vive confortavelmente na sua toca.

Ele teve que sair de casa e partir para um mundo que era totalmente novo para ele. Viajou por lugares que nunca sonhou, encontrou inimigos que não sabia que existiam, junto de companheiros de viagem completamente diferentes dele.

Qual foi a principal mudança pela qual Bilbo teve de passar?

A morte do seu Eu velho. Seu Eu acomodado, preguiçoso, que não queria nada novo.

Se ele quisesse sobreviver, seria obrigado a *aprender coisas novas, pensar de uma forma diferente, agir de uma forma diferente.*

Em suma, teria que SER outra pessoa a partir daquele momento.

E **a mesma coisa** vale para você.

Morre o aluno. Nasce o estudante.

Até hoje, quando o assunto era estudar, você foi um *aluno*.

A partir de hoje, você terá que ser um *estudante*.

A diferença entre essas duas palavras é bem grande, embora você talvez não saiba ainda.

O aluno é quem assiste aula e decora as coisas pra fazer uma provinha bimestral. Aluno vem do latim *alumnus*, que significa “criança de peito, criança que está sendo amamentada”. **O aluno é aquele que só fica ali, passivamente, olhando para uma aula e para alguns exemplos e acha que isso está bom.**

Estudante já tem um significado bem diferente (e bem mais empolgante). **Vem do latim *studiosus*, que significa alguém dedicado, que gosta de alguma coisa, que é zeloso com o que faz.**

O aluno é aquele que senta a bunda na cadeira e fica, passivamente, vendo aula após aula, resolução de questão após resolução... E tenta decorar o máximo que consegue.

O estudante é aquele que senta a bunda na cadeira quando precisa, levanta quando precisa, *busca APRENDER DE VERDADE e toma as rédeas do estudo.*

Ou seja, o estudante é aquele que se dedica. O aluno é aquele que está ali, no mais ou menos, sem ligar muito para a aprendizagem.

O estudante quer *aprender*. O aluno quer *cumprir horas*.

O estudante estuda. O aluno assiste aula.

Enquanto você não deixar essa identidade de aluno morrer, ela vai matar suas chances de passar no concurso.

Imagine um jovem, nos anos 1940, que trabalhava como sapateiro e

foi convocado para a Segunda Guerra Mundial...

Se esse jovem não parasse de pensar como um sapateiro e começasse a pensar como um soldado, era bem provável que ele morresse sem nunca mais ver um sapato na vida.

Da mesma forma, você agora não está mais na escolinha. **Não existe mais conselho de classe pra te aprovar, dependência pra fazer você progredir mesmo que reprove ou prova final pra tentar se safar.**

No concurso é tudo ou nada. Aprovação ou reprovação. Sem meio termo.

É fundamental matar essa ideia de que você pode ser um “aluno” qualquer e decidir, a partir de agora, que você será um *studiosus*, um estudante, alguém que se dedica e que gosta de aprender.

Novas circunstâncias pedem novas atitudes. Você foi convocado para uma guerra. Ou volta como vitorioso, ou morre.

E eu quero te dar, nesse capítulo, as armas e o treinamento adequado para que você volte como vitorioso.

Apressa-te a viver bem e pensa que cada dia é, por si só, uma vida.

- Sêneca

1.1 - O concurso vai te fazer amadurecer (ou vai te devorar e te fazer desistir de tudo)

“Aquilo que não me mata só me fortalece.”

- Friedrich Nietzsche

Recentemente eu tomei muito gosto por uma música da banda Jimmy & Rats, “Para nunca se entregar”, que diz o seguinte:

"Ainda não há glória
E os caminhos árduos tiram a garra de insistir
Talvez não seja simples
Nada nunca é fácil, senão basta existir
É confortável ser mais um
Mas onde há vontade de lutar
Há esperança de vencer.”

Recomendo que você escute a música. A letra é muito boa pra alguém como eu e você, que temos ambição e queremos mudar de vida.

Nosso tempo é caracterizado por um culto à mediocridade. Talvez nunca antes na história da humanidade as pessoas tenham prezado tanto pelo conforto e pelo comodismo como hoje.

Existe um verdadeiro desprezo, uma aversão, por tudo o que se apresenta como muito difícil ou que exija dedicação. A doutrina vigente é a doutrina do não-esforço: *quero tudo agora, e sem ter que fazer nada além de pedir (ou exigir gritando, como uma criancinha).*

Muitos de nós sequer sabemos que existe uma outra alternativa, muito mais prazerosa e honrada, para alcançar seus objetivos. E que te leva muito, muito mais longe do que simplesmente exigir, bater o pé e fazer biquinho exigindo algo.

Essa alternativa à qual eu me refiro se chama RESPONSABILIDADE, e ela só pode ser escolhida quando você entende a verdadeira natureza da vida.

“A arte de viver assemelha-se mais à luta do que à dança, porque é preciso estar preparado e firme para enfrentar o que vier e não o que pode ser previsto.”

Em oposição ao imediatismo mediocrizante, eu te apresento uma outra alternativa, muito mais antiga, nobre e valorosa do que agir eternamente como uma criança que quer que os outros estejam sempre prontos para atenderem seus anseios e desejos:

Assumir as rédeas da sua própria vida, entendendo a verdadeira estrutura da realidade.

Se ninguém nunca te disse isto, deixa que eu explico:

O mundo não te deve nada. O mundo é maior do que você, muito maior. Se você morresse hoje, exceto pela sua família imediata e alguns amigos, ninguém se lembraria de você. E mesmo que você seja uma exceção, que você seja famoso, quem se lembrará de você em 100 ou 200 anos?

Sua vida será insignificante, a menos que você aceite os desafios que aparecem pelo caminho, assuma a responsabilidade por eles e vá até o final nas suas consequências.

Caso você viva sua vida inteira sempre querendo resultados imediatos, achando que o mundo te deve alguma coisa, exigindo que as pessoas façam as coisas para você, sem um pinga de gratidão ou reflexão, será mais um dos muitos que vão para o caixão sem ter deixado um legado digno.

Na sua morte, o que você quer? *Que as pessoas se sintam aliviadas por terem se livrado de um peso ou gratas por terem convivido com você?*

Essas reflexões fazem a diferença na sua capacidade de estudar de verdade para o concurso e para o vestibular.

Si vis pacem para bellum

Essa frase em latim significa, em português, “Se visas a paz, prepara-te para a guerra”.

De que guerra os romanos falavam ao afirmar isso? É óbvio que existe um sentido literal, das guerras pelas quais a República e o Império de Roma passaram. Mas podemos ir mais fundo. Essa frase também tem significados filosóficos e psicológicos.

Em primeiro lugar, significa que você tem que estar disposto a lutar. **Estar disposto ao conflito não é sair por aí procurando briga, mas estar pronto para se defender caso a briga venha até você.**

Mas, ainda mais profundo do que isso, é não ter uma postura de covardia diante de vida. É uma postura de *coragem e responsabilidade*. Não achar que os problemas e conflitos que surgem sejam para os outros resolverem - não, pelo contrário. ***Você deve ser aquele que resolve os problemas e soluciona os conflitos.***

Por que não deveria ser você? Para que mais Deus te criou se não

para ser alguém útil nesse mundo?

Toda essa conversa pode parecer abstrata pra caramba, mas eu quero que reflita sobre uma coisa comigo:

Você é uma só pessoa em tudo o que faz. *A forma como lida com a vida é a forma como lida com os seus estudos. Não existe diferença.*

Se você é um filho ingrato e mimado, será um concurseiro ingrato e mimado.

Se é uma pessoa ressentida e mesquinha, que quer sempre que os outros resolvam seu problema, também será um estudante ressentido e mesquinho.

Se é uma pessoa preguiçosa e procrastinadora, que sempre deixa tudo para amanhã, fará o mesmo com os estudos.

E é por isso que o concurso é uma guerra. **E você tem que estar bem preparado para essa guerra.**

Um convite à realidade

Dizem que a verdade dói uma vez só, enquanto a mentira dói para sempre. E isso é uma grande, grande verdade.

O concurso e o vestibular podem ser uma jornada de desenvolvimento pessoal. Um convite de Deus para que você abandone essa personalidade fraca, mesquinha, egoísta e preguiçosa e torne-se um ser humano maduro e forte.

O processo de estudar envolve muitas coisas que vão ser desagradáveis. Você terá que se dedicar a matérias que não gosta; precisará continuar a estudar mesmo quando não está afim, mesmo quando a preguiça te chama a passar mais algumas horinhas na cama.

Você tem uma missão a cumprir. E não se engane, essa missão não é a sua aprovação: a missão a qual eu me refiro é *tornar-se uma pessoa digna de ser aprovada.*

Quando você estiver à altura da aprovação, você a alcançará. Não será sorte, acaso ou magia: será uma *consequência* de tudo o que você tiver produzido até ali.

Para isso, é fundamental que você entenda o solo em que está pisando e para onde está indo se o seu objetivo é mudar de vida, vencer no concurso e no vestibular.

Da mesma forma que a guerra, por mais que seja um flagelo para quem sofre com ela, impulsiona a humanidade para novos horizontes e desenvolvimentos, seu amadurecimento na preparação para a prova fará de você uma pessoa melhor.

Nada como um bom conflito para fazer-nos desenvolver soluções e forçar-nos a encontrar saídas onde antes não havia.

A guerra é o carro-chefe do desenvolvimento de uma nação.

“A guerra é de vital importância para a nação. É o domínio da vida ou da morte, o caminho para a sobrevivência ou a destruição. É necessário avaliá-la corretamente.”

- Sun Tzu

Seu concurso é sua guerra. Ele te impulsiona a encontrar novas soluções - **ou morrer**.

Você não entrou nessa jornada para aprovação e abriu este livro à toa. Nada na sua vida acontecerá à toa. Conforme o tempo passa, você perceberá isso com tanta clareza que será impossível duvidar.

O risco pelo qual você passa hoje é o da morte psicológica, a morte da sua ambição, da sua capacidade de lutar. **Se você desistir vez após vez, desafio após desafio, construirá uma identidade de fracassado, uma identidade de perdedor.**

Para vencer, é necessário ter persistência e consistência. *Consistência* é a arte de fazer uma coisa por um período indefinido de tempo. *Persistência* é a capacidade de ter consistência mesmo quando o mundo parece não colaborar com você.

O concurso te desafia. Você encontrará listas de questões que parecem impossíveis. Provas e simulados que você nem sequer consegue interpretar.

Sua família não te apoiará. Seus amigos se afastarão de você.

Até você, em determinado momento, começará a duvidar de si mesmo.

Isso é a realidade da dor, uma das realidades mais REAIS que o ser humano enfrenta.

Você pode duvidar de muita coisa. Pode duvidar se alguém te ama de verdade. Pode duvidar da sua própria capacidade de vencer.

Pode duvidar dos seus amigos e da sua família. Pode duvidar até mesmo se Deus existe ou não.

Mas você não consegue duvidar da dor que sente. A dor é inegociável.

A dor de reprovar, a dor de errar questões, a dor de se sentir um fracassado, ela é mais real do que o seu braço ou a sua perna.

E é ela que vai te fazer crescer ou quebrar. Diante da dor, você tem duas opções:

-Pode aceitá-la e usá-la para o seu crescimento...

-Ou pode evitá-la a todo custo, fugir dela e voltar pra sua zona de conforto.

Se você escolher a primeira opção, que é a que eu gostaria que você

escolhesse, você começará a sua jornada de aprovação. Vai parar de fugir de edital em edital, de plano mirabolante em plano mirabolante, e começará a ter foco. Concentrará as energias da sua mente para VENCER.

Você criará uma mente estratégica - é sobre isso que este livro trata. Criando sua mente estratégica, você começará a ver os desafios que o concurso te impõe não como algo superior a você, como uma rocha intransponível, mas sim como *obstáculos dolorosos que te farão mais fortes cada vez que você superá-los.*

Aquela lista de questões difícil?

O prazer de acertá-la todinha é inigualável.

Aquela prova que parece impossível?

Acertar 80% dela é saber que você está no caminho certo.

Os que escolhem a segunda opção nunca saberão o verdadeiro prazer de vencer uma guerra. **Nunca saberão o prazer sublime de vencer a si mesmo, de entender que você não é escravo das suas fraquezas, vícios e pecados.**

Eles viverão numa zona cinzenta, num inferno na Terra, reservado para os que nunca se desafiam e, conseqüentemente, nunca vencem.

Quer ser aprovado no concurso?

Comece a preparar a sua mente para sentir muita dor - e, com isso, tornar-se cada vez mais forte.

Si vis pacem para bellum.

Colocando em prática

-Você vai precisar de uma visão estratégica para ir bem no concurso, caso contrário será engolido por todos os problemas e dificuldades relacionados à preparação. Portanto, a partir de agora, comece a exercitar sua consciência. O primeiro passo é prestar atenção em sua respiração, e respirar do jeito certo. Inspire pelo nariz puxando todo o ar para a barriga e solte lentamente pelo nariz ou pela boca. Quem respira dessa forma tem consciência. Quem não respira dessa forma é engolido pelo turbilhão dos pensamentos.

-Trazer sua mente para a realidade, para o momento presente, é um dos requisitos fundamentais para o sucesso. Você não é escravo dos seus medos e dos pensamentos obsessivos que vivem na sua cabeça. Você está aqui e agora - e é só com os dois pés na realidade, no Ser, que nós podemos criar novos resultados.

Seja você quem for, seja qual for a posição social que você tenha na vida, a mais alta ou a mais baixa, tenha sempre como meta muita força, muita determinação e sempre faça tudo com muito amor e com muita fé em Deus, que um dia você chega lá. De alguma maneira você chega lá.

- Ayrton Senna

1.2 - Colocando os dois pés na realidade

Desculpe a sinceridade, mas é *ridículo* ver um adulto que tem medo de viajar de avião.

Primeiro, porque os índices de acidentes em voos comerciais são ridiculamente baixos.

Segundo, porque não é natural para um adulto ter medo de coisas que são absolutamente seguras.

Terceiro, porque é claro que para uma pessoa ter medo de um avião, não pode estar usando sua mente de forma racional. *É só uma escrava de pensamentos obsessivos.*

Ainda assim, milhares - talvez milhões - de pessoas não viajam de avião porque têm medo. Um medo irracional e ridículo, mas real.

Mesmo sem nenhuma razão para ter esse medo, as pessoas o têm. Ele é real.

E, da mesma forma, as pessoas têm medo de provas de concurso e vestibular.

Tudo porque não refletem sobre os motivos pelos quais têm medo. **Acreditam que o medo é algo irrevogável - se tenho medo, tenho medo. Não há o que fazer.**

Falso. Não podiam estar mais errados.

"A nossa vida é aquilo que os nossos pensamentos fizeram dela."

- Marco Aurélio

A sua vida pode ser resumida, em última instância, aos seus hábitos mentais. Às coisas que você pensa e repete para si mesmo, dia após dia, semana após semana.

Sabe, isso me lembra de uma coisa que ainda não te contei. Uma história que ilustra tudo o que estou dizendo aqui muito bem.

No terceiro ano do ensino médio, eu estudei com um garoto chamado William.

O William era o típico exemplar do primeiro dos dois grupos que eu citei no início deste capítulo.

Muito esforço, mente concentrada só em "estudar" (leia-se decorar) e autocobrança em nível elevadíssimo.

Ele era inteligente. Talvez fosse o mais inteligente da sala...

Mas também era um dos tiravam as menores notas nos simulados.

O motivo?

Ele não conseguia finalizar as provas.

Fosse um simulado do ENEM, um teste, um simulado da UERJ...

Não importava. Ele não conseguia finalizar.

Às vezes, demorava 20 ou 30 minutos numa só questão. Quando encontrava a alternativa certa, não marcava e seguia em frente: ele precisava **TESTAR TODAS AS ALTERNATIVAS PARA TER CERTEZA**.

Ele tinha um medo irracional de errar uma questão. Um medo irracional que talvez tivesse sido incutido pela criação que teve em casa, pela necessidade de ser perfeccionista... Não sei.

Mas a verdade é que todos nós compartilhamos algo com o William. Todos temos nossos medos irracionais, e nossa responsabilidade é superá-los, se queremos a aprovação.

Ou supere esses medos, ou sou escravo deles. E nenhum escravo consegue um grande resultado.

O que o concurso representa pra você?

“A chance da sua vida”, ou só uma lista de questões?

O desafio mais difícil que você já enfrentou... Ou só mais uma prova, feita pela mesma banca que já fez dezenas - talvez centenas - de outras provas, e que você pode aprender o modelo?

Uma das características mais fundamentais da aprovação é a flexibilidade. *É entender que a forma como você descreve e lida com as coisas na sua mente define em grande medida a sua capacidade de vencê-las.*

Você precisa ver a prova como o que ela realmente é: uma lista de questões. A partir disso, é essencial retirar a carga de misticismo associada. Não é um desafio de outro mundo, a menos que você considere assim.

Ao entender a simplicidade disso, você pode desenvolver um plano para lidar com esse desafio. Seu plano deve levar em conta os seguintes fatores: o tempo de que você dispõe para estudar até a prova, o conhecimento que você já tem e o que falta adquirir, a sua capacidade de seguir um roteiro determinado e a sua disciplina atual.

Refletindo sobre cada um desses fatores, seu plano funcionará, porque será de acordo com a sua personalidade. Deixando de refletir, ele fracassará.

A maioria dos concurseiros que vejo fracassar, fracassam por deixar de refletir. ***Deixam que seus medos falem mais alto, que seus traumas escolares os definam, que as opiniões de pais e amigos os guiem.*** Existe uma frase que gosto muito: a vida é simples, mas nós a complicamos. Ela captura o que há de essencial, de mais importante na questão do estudo e dos desafios que enfrentamos. *Menos é mais.* Quanto menos você der ouvido aos seus medos e dúvidas e agir de fato, em vez de ficar paralisado por pensamentos idiotas, mais você terá sucesso.

Basta ter um plano!

Digamos que você morasse em Porto Alegre, no Rio Grande do Sul, e quisesse chegar até Brasília.

Qual seria o jeito mais fácil de fazer isso?

1.Sair andando, da porta da sua casa, sem direção alguma... E ver se chega lá;

1.Traçar uma rota no Google Maps e segui-la com o seu carro até Brasília;

1.Ir até o aeroporto e pegar um avião que descerá lá?

Acredito que você concorde comigo que o jeito mais fácil de chegar seja de avião. E é claro que o avião talvez não seja tão acessível, já que é mais caro.

Mas o carro também tem seus custos. Custo de tempo, de manutenção, de combustível...

A primeira opção corresponde ao que 90% dos concurseiros fazem. Eles decidem que vão fazer uma prova, compram qualquer apostila meia boca numa banca de jornal ou um cursinho bem vagabundo e vão, às apalpadelas, tentando encontrar o caminho da aprovação.

Já a segunda corresponde ao que 9% fazem. Esses 9% provavelmente escolheram a primeira opção no início, mas perceberam, com o tempo, que não adiantava fazer isso. Como eram mais espertos que a maioria, escolheram mudar de rota.

Eles começam, então, a procurar os melhores cursos e materiais. Passam a se esforçar por horas e mais horas. Assistem muitos vídeos motivacionais, forçam-se a ficar por horas assistindo aulas.

Alguns desses conseguem a aprovação, outros se perdem no meio do caminho.

Os 1% restantes são os que fazem algo exatamente como o que você está fazendo, ao ler este livro. São aqueles que decidem não perder tempo e dinheiro com soluções milagrosas.

Os mais inteligentes são os que percebem que só precisam de duas coisas para garantir a aprovação:

1.Saber estudar do jeito certo;

1.Controlar a própria mente e as próprias emoções.

É como pegar o avião que vai te levar direto para onde você quer chegar.

Você precisa de um plano claro de ação. Em vez de deixar as coisas

de forma nebulosa, tenha metas claras a bater.

Se você quer ser aprovado na AFA, precisa de uma boa nota em Matemática, Física, Inglês, Português e Redação.

Digamos que, assim como eu era, você seja bom em Inglês, Português e Redação, mas tenha dificuldades em Matemática e Física.

Então você precisa reforçar essas duas dificuldades, desde a base. Precisa fazer muitas provas antigas e simulados das três matérias nas quais têm facilidade, para ter certeza de que garantirá uma nota alta nelas.

Uma redação por semana e uma prova de Inglês e Português por semana. Estude seus erros e seus acertos.

Talvez em Matemática você possa, assim como eu, fazer 3 questões todos os dias, antes de dormir. Assista às resoluções delas, caso não consiga acertá-las. Depois, pela manhã, tente fazê-las novamente, e continue tentando até finalmente acertar, sempre vendo as resoluções para fixar aquele conhecimento.

Em Física, é bom ter um livro didático decente. Recomendo a série Física Clássica, que te dá uma boa base desde o zero até os assuntos mais complexos.

Percebe como, quando você divide os objetivos em metas menores e vai, gradualmente, batendo essas metas, tudo fica mais fácil?

Colocando em prática

1. Faça agora mesmo uma prova antiga. Anote os seus resultados. Como eu disse, você precisa ter a realidade como o seu fundamento. Seja um resultado bom ou ruim, você precisa saber exatamente quantas questões você consegue acertar em cada matéria do seu concurso.

1. Conhece-te a ti mesmo, e conhecerás o universo e os deuses. Não tenha medo de falhar. Muitos perdem um tempo valioso buscando o melhor cronograma, o melhor material, o melhor método. Comece fazendo o mínimo necessário, porque a partir dele você terá o feedback para melhorar continuamente.

1. São só cinco etapas para prestar atenção:

- 1 - Defina o que precisa alcançar;
- 2 - Monte um plano passo a passo para como vai conseguir;
- 3 - Aja de acordo com esse plano, batendo as metas;
- 4 - Vá vendo os resultados, o que deu certo e o que deu errado,
- 5 - Mude suas ações com base nesses resultados, pois dessa forma você será invencível!

Na vida, você só é derrotado quando desiste.

Reavive a cada momento a sua confiança em Deus e mais ainda na hora das provações.

- Santo Padre Pio de Pietrelcina

1.3 - O problema dos “cronogramas de estudo” e das soluções milagrosas de cursinhos

O mercado da preparação para concursos é *bilionário*. Algumas fontes afirmam uma movimentação anual de R\$50 bilhões por ano nessa área.

Eu não tenho dúvida de que muito desse dinheiro seja merecido. Se eu te ensino algo importante e valioso - como passar no concurso - não há nada de errado em receber uma remuneração justa por isso.

O problema é que também há uma boa parte dessa movimentação que se baseia em algo sujo, muito sujo:

A sua ignorância. Vendem sonhos impossíveis para você.

Se você já está há bastante tempo estudando, com toda certeza já viu alguma solução mágica por aí.

São “cronogramas de estudos” que prometem te aprovar em 4 meses num concurso difícil, cursinhos preparatórios que prometem uma aprovação rápida (“Se você fizer a matrícula aqui vai passar de primeira!”), coaches e professores que só faltam te levar para o céu... Desde que você dê todo o seu dinheiro para eles.

O brasileiro é um povo especialmente propenso a cair nesse tipo de conversa. Nós somos a nação do jeitinho e do mais esperto - *e todo esperto sempre quer uma solução fácil*.

O problema é que, como meu pai costuma dizer, tem uma coisa ruim em ser muito “esperto”: **sempre tem alguém mais esperto do que você - e esse alguém vai lucrar em cima da sua esperteza.**

“O Brasil é o único país onde ignorância é argumento.”

- Olavo de Carvalho

Vamos aos fatos:

- A maior parte das pessoas demora muito tempo para passar (exatamente porque perdem grande parte de seu valioso tempo procurando soluções mágicas, em vez de aprender a aprender);
- Grande parte da população é analfabeta funcional - sabe ler e escrever, mas não sabe interpretar textos;
- 90% (ou mais) não tiveram uma boa formação escolar, nem no ensino fundamental, nem no ensino médio;
- A maior dificuldade que o brasileiro enfrenta quando vai estudar

para o concurso é o seu próprio círculo social (família e amigos) que, em vez de ajudar, o puxa para baixo.

Num cenário como esse, chega a ser criminoso dizer que possui uma “solução mágica”, um “cronograma de estudos” que vai te ensinar a passar em 4 meses ou coisa que o valha.

Isso é brincar com o sonho das pessoas. Só que não importa, quando o assunto é Marketing.

Se você quiser continuar a ler este livro, eu tenho um pedido a te fazer:

Não esteja aqui procurando uma solução milagrosa. *Eu não tenho.*

O que eu posso te ensinar é a forma correta de estudar e aprender. O jeito certo de fazer as provas e, consequentemente, vencer no concurso.

E eu posso te prometer uma coisa: **você será aprovado muito mais rápido do que a concorrência, se fizer o que eu vou te ensinar.**

O motivo?

Eles estão perdendo o tempo deles correndo de promessa em promessa. *Você está aprendendo de verdade.*

Soluções coletivas não funcionam individualmente

Qualquer regra precisa sempre ser analisada dentro da dimensão individual.

Roubar é crime. Mas roubar comida porque está com fome é certamente menos grave do que roubar um carro ou um telefone.

Da mesma forma, qualquer “técnica” ou “método” precisa ser aplicado dentro da realidade do indivíduo, não de forma arbitrária e burra.

Por isso eu não acredito em cronogramas de estudos ou métodos que fixem as suas horas.

Já tive a infelicidade de trabalhar num curso que dava um desses cronogramas para os alunos - e o dono do curso exigia que os alunos seguissem o cronograma que ele fez!

No cronograma constava hora de acordar e de dormir, quantidade de horas para cada matéria e, pra fechar com chave de ouro, um planejamento com todos os assuntos que o curso abordava.

Ou seja, hoje você estuda conjuntos 10h, depois pronomes 13h, depois urbanização brasileira às 15h... E assim vai.

Na reunião de boas-vindas aos alunos, um aluno levantou um problema óbvio para o dono do curso:

“Mas eu trabalho 8h por dia. Como vou adequar o cronograma à minha realidade?”

A resposta: “Sai do trabalho. Não dá pra passar no concurso

trabalhando, tem que seguir esse cronograma.”

Outra pergunta: “Mas no cronograma não tem horário pra revisão?”

E a resposta: “Eu sou sargento do exército e fui aprovado nesse concurso. Você não. Tá questionando por que?”

Em suma, uma imbecilidade. Ele não tinha ideia do que estava fazendo, e os alunos foram enrolados - gastaram seu dinheiro, mas não tiraram dali nada que ajudasse de verdade na jornada de aprovação.

É óbvio que nem todos os casos são tão extremos quanto o que eu acabei de te contar, mas a realidade substancial é a mesma:

Os cronogramas não funcionam porque não são feitos para se adequar à sua realidade. Pelo contrário, eles são feitos para que VOCÊ se adeque à realidade que eles propõem.

Se você tem um cronograma que diz que você tem que dormir às 23h e acordar às 7h, dando já metas pra que você bata a partir das 8h da manhã...

E você fica sem sono à noite, acaba só conseguindo dormir 1h da manhã...

Como vai acordar bem disposto e cheio de energia às 7h?

Dois caminhos possíveis:

1. Você acorda, mesmo cansado, e tem um péssimo dia de estudos;

1. Você perde a hora, acorda às 9h e tem um péssimo dia de estudos de qualquer forma, porque agora todo o seu dia está bagunçado.

Ou seja, você fica preso a uma estrutura que desconsidera todos os imprevistos que podem acontecer num dia.

Tentar usar esses cronogramas e métodos que falam de contagem de horas faz com que você tenha que agir como um robô - e nenhum ser humano consegue fazer isso por muito tempo.

Talvez você se pergunte:

“Bem, mas se os cronogramas e métodos que recomendam não funcionam... O que eu devo fazer?”

Ser livre. E eu vou te ensinar a fazer isso.

Qual é o momento do dia em que você mais rende?

Existem momentos do seu dia em que você tem mais energia e momentos em que você tem menos.

Cada pessoa terá seus próprios ciclos. Mais para frente conversaremos sobre isso melhor.

Existe um estudo interessante sobre isso, que classifica cada pessoa num determinado cronotipo.

Cronotipos são as características de sono e de pico de energia de uma pessoa ao longo do dia.

Eu não vou me aprofundar nesse assunto aqui, mas recomendo que você pesquise sobre isso, porque certamente mudará a sua vida.

De forma simples e aplicável, o que você tem que fazer para sempre aproveitar ao máximo o seu dia é o seguinte:

1. Observe em que momento do dia você costuma estar mais cansado e desfocado;

1. Observe a hora em que você tende a ter mais sono (você tende a dormir cedo ou tarde?);

1. Observe em que momento do dia você costuma ter mais foco e disposição.

A partir disso, fica fácil. Basta que você se organize para fazer a maior parte do seu estudo no momento 3, respeitar suas necessidades de sono (quando chegar a hora de dormir, a hora em que você está mais cansado, não tente forçar a barra para prosseguir) e, no momento 1, evitar estudar qualquer coisa muito difícil, preferindo revisões e assuntos agradáveis.

Utilize o momento 1 para ler um bom livro, fazer algumas revisões tranquilas ou estudar as matérias que você mais gosta.

O que você quer estudar hoje?

Algumas pessoas precisarão planejar milimetricamente cada dia da semana. Ou seja, precisarão fazer um planejamento que define quais assuntos estudarão em cada dia. De preferência, esse planejamento deve ser feito no domingo.

Mas existe um outro grupo de pessoas que não funciona dessa forma.

Eu, por exemplo, não funciono assim. Para nenhuma tarefa.

Não adianta tentar definir no domingo o que farei durante o resto da semana - inevitavelmente eu acabarei fazendo outras coisas.

Se você não é do grupo que se dá bem planejando o que fará em avanço, faça o mesmo que eu fazia quando estudava para concursos:

Todo dia de manhã eu me perguntava: “O que eu quero estudar hoje?”.

Em alguns dias, a vontade era de estudar matemática; noutros, a inclinação estava mais para as humanas ou para as linguagens; ainda tinha alguns em que eu preferia focar na física.

O único cuidado que eu tinha era de estudar todas as matérias do concurso dentro de uma semana. ***Mas não fazia pressão em mim mesmo para SER OBRIGADO a estudar uma matéria num***

determinado dia.

No final das contas, o que importa são os seus acertos na prova, não se você estudou química na quinta em vez de na segunda.

Então, por que não usar a sua inclinação natural para aprender melhor e com mais foco?

Qualquer coisa que você faça forçado, fará mal feita.

O que você faz por vontade própria, faz bem feito.

Às vezes, você só precisa de um bom sono.

Na minha experiência com alunos e mentorados, noto que grande parte dos estudantes não rendem simplesmente porque estão cansados.

É óbvio. Você está fazendo uma atividade intelectual cansativa, tem cobrança por parte da família e, pior ainda, uma pressão interna muito grande por resultados.

Isso acumula. Você quer passar logo no concurso e pensa que, quanto mais se esforçar, mais rápido isso vai acontecer.

Vamos pensar numa coisa aqui, juntos...

O que dá mais resultado: malhar 5 horas por dia, 7 dias por semana ou malhar 1h por dia, 4 dias na semana?

O que faria alguém ficar melhor no basquete? Treinar 12h por dia, todo dia, por conta própria ou seguir uma série de exercícios recomendada por um treinador especialista?

Mais extremo ainda: *se você estivesse construindo uma casa, preferiria seguir o passo a passo dado pelo engenheiro e ter uma boa equipe de obra ou tentar fazer tudo sozinho, sem nenhuma orientação, o máximo de horas que conseguisse por dia?*

Esforço não é resultado.

Não é porque você está ficando cansado que você está progredindo. Não é assim que funciona.

Você tem que focar nos resultados, não no cansaço. E se você não está progredindo nos estudos, se não está aprendendo nada, talvez precise dormir.

Muitas vezes eu tirava um dia inteiro para descansar. Não tinha um motivo especial, eu simplesmente percebia que estava cansado e precisava relaxar.

Nunca estudei 3 turnos por dia. Em geral, meus estudos só começavam no final da manhã, paravam entre a hora do almoço e umas 14h, e depois iam até 22h-23h.

Sempre tinha um dia na semana de descanso total.

Agora, entenda bem: é descanso mesmo. Pode ser assistindo um filme, até jogando algo que você goste, lendo um livro ou dormindo - **mas não pode ser o dia inteiro com a cara numa tela de celular vendo o Instagram.**

Até porque ninguém fica descansado depois de passar o dia inteiro

numa rede social.

Acima de tudo, *durma*. É no sono que o seu cérebro aprende. Se você dormir pouco, aprenderá pouco, mesmo que se esforce muito.

Não julgues nada pela pequenez dos começos. Uma vez fizeram-me notar que não se distinguem pelo tamanho as sementes que darão ervas anuais das que vão produzir árvores centenárias.

- São Josemaria Escrivá

1.4 - Faça o oposto de “todo mundo”

Eu tenho uma regra de ouro para a vida, uma regra que adoto em todas as circunstâncias.

Claro que posso errar às vezes, e é claro que toda regra possui uma exceção. Mas essa é uma que dificilmente falha na experiência prática.

Observe o que todos estão fazendo e dizendo.

O que 99% das pessoas estiverem fazendo e dizendo estará absolutamente errado.

E eu não digo isso só para ser “do contra”. Não digo isso para parecer diferente.

Digo isso porque é um fato óbvio, *que qualquer ser humano que use o seu cérebro corretamente constatará.*

Pense comigo:

De todas as pessoas que você conhece, quantas realmente entendem a fundo de alguma coisa útil na vida? Quantas delas são capazes de se diferenciar da grande massa amorfa e sem personalidade?

Quantas delas já atingiram grandes objetivos, vivem uma vida diferenciada, agem com autodomínio e são capazes até mesmo de ajudar os outros em suas jornadas?

Não preciso de uma pesquisa científica para afirmar que a grande maioria das pessoas vive uma vida profundamente pusilânime, reclamando, insatisfeitas, mas nunca fazem nada para mudar isso.

Você não precisa de uma pesquisa científica para olhar em volta e perceber que a grande maioria das pessoas vive, como diz o rei Salomão no livro de Provérbios, ***como um cão que volta ao seu próprio vômito.***

Erram, experimentam as consequências do erro, continuam errando e repetindo o erro... *Ad aeternum.*

Ainda pior do que isso: ***essas mesmas pessoas que vivem uma vida miserável querem que todos vivam exatamente da mesma forma.***

Elas te desprezam quando você demonstra não querer a mesma vidinha. Vão te atacar quando você decide romper com essa mediocridade. Vão te criticar quando você perceber que não pode mais continuar a pensar e agir da mesma forma que elas.

Como fantasmas, sombras, não constroem uma personalidade e exigem - demandam - que todos à sua volta também não tenham uma personalidade bem construída.

E isso vai se mostrar ainda mais claramente quando você começar a se dedicar com seriedade.

Quando você começar a negar convites para festinhas, passar mais tempo no seu quarto estudando que na sala vendo novela, quando se recusar a ficar até mais tarde na mesa de jantar fofocando sobre a vida

dos outros.

Um ser humano que decide dar seu tempo a um ideal digno *sempre* é desprezado por aqueles que decidiram não dedicar sua vida a nada além do que é mais baixo e vil.

Por isso mesmo, não espere compreensão e aplausos. Não se você estiver indo na direção certa, pelo menos.

Espere, pelo contrário, sarcasmos e críticas, ataques e ofensas.

Quando você entender isso, sua vida mudará da água para o vinho.

Todos acham que para passar num concurso, você tem que passar 20 horas por dia estudando. Então não espere que todo mundo sorria e aplauda quando você estiver estudando 6 horas, aprendendo tudo, tirando notas altas nos simulados e provas antigas e pronto para a aprovação.

Todos acham que é uma obrigação social viver “informado”, vendo televisão e consumindo todo o lixo que a mídia te propõe. Por isso mesmo, não espere admiração quando você resolver virar as costas a tudo isso.

Dói um pouco no início, mas é necessário. É necessário que os incapazes te olhem torto; é necessário que os enganados odeiem quem está no rumo certo.

Todo mundo fica fingindo que está estudando por horas a fio? Faça o oposto de todo mundo. *Estude de verdade no momento que reservou para estudar, descanse no momento certo.*

Todo mundo acha que é fundamental cumprir todas as regrinhas sociais imbecis? Faça o contrário. *Ignore essas regrinhas e foque em você.*

Todo mundo acha que seguir o que um cursinho fala religiosamente é *conditio sine qua non* para a aprovação? *Estruture o seu próprio método de estudos.*

Todo mundo tem medo de fazer simulados e provas antigas? *Faça-os rindo e ria dos seus próprios erros!*

Todo mundo passa horas e mais horas vendo aulas e meros minutinhos fazendo meia dúzia de questões? *Passe alguns minutos vendo aula e dedique horas à resolução de questões.*

Não tem jeito. Não tem pra onde fugir.

Não se encontra um novo caminho indo por onde todo mundo foi.

Você não faz com que a sua história seja totalmente diferente da do seu pai agindo igualzinho a ele.

Você não consegue ser o primeiro aprovado da história da sua família sendo exatamente como todos da família.

Você não muda de bairro e de mentalidade pensando como todo mundo do seu bairro.

Resultados diferentes exigem ações e ideias diferentes.

Colocando em prática

Eu quero te dar algumas dicas que serão um tanto paradoxais e parecerão bem bobas. Mas você vai se surpreender caso você as coloque em prática:

1. Faça aquilo que mais te amedronta. Por que você tem medo disso? Porque foi condicionado a ter esse medo. Tem medo de fazer um simulado? Você foi condicionado a isso na época de escola. Tirar uma nota baixa era sinônimo de fracasso. Mas isso é uma mentira, e você só vai descobrir que é uma mentira quando enfrentar esse medo de frente.
1. Observe atentamente às coisas que são esperadas de você dentro da sua função e posição social. O que as pessoas esperam de você? Que você seja inseguro, medroso, um tanto quanto idiota e dependentemente emocionalmente? Imagine, só por um segundo, como seria agir exatamente ao contrário do que “todo mundo” espera de você...
1. Quais são os pensamentos dominantes em sua mente? Quais são as coisas que você repete constantemente para si mesmo? Você repete que é burro, fraco, que nunca vai passar no concurso, que está destinado a viver essa vidinha pra sempre? Acredite, “todo mundo” repete as mesmas coisas. Experimente dizer o oposto para si mesmo.
1. Quais são os HÁBITOS que “todo mundo” à sua volta têm? São pessoas que falam mal dos outros, passam horas fazendo fofoca, assistindo televisão e buscam sempre o “caminho mais fácil”? Experimente começar a construir hábitos que são o exato inverso disso.

Como eu sempre digo, não confie em mim. Experimente essas coisas por conta própria... E veja o resultado por você mesmo.

Se você perder o medo de errar, a sua ousadia cresce, sua criatividade vai lhe apresentar novos caminhos e você será mestre em aprender com derrotas e aplicá-las em novas experiências que vão levar você à realização que busca.

- Flávio Augusto

**A maioria das pessoas quase
sempre está errada.**

Capítulo 2 - Boas vindas ao mundo real!

Seja bem-vindo ao mundo real, no qual as pessoas sofrem, decepcionam-se, alegram-se, perdem e vencem.

Seja bem-vindo ao mundo do concurso e do vestibular, no qual somente 1% - ou menos - terão sucesso.

A única pergunta que importa nesse mundo é a seguinte...

Você quer ser como 99% das pessoas, ou como o pequeno grupo de 1% que garante a aprovação?

As diferenças entre esses dois grupos são muitas, mas eu acredito, com base na experiência de alguns anos trabalhando com estudantes e treinando-os para a aprovação, que a origem de todas as diferenças seja a forma como cada pessoa encara o desafio do estudo.

Alguns, por pouca maturidade, têm uma visão "mágica" da prova: acham que tudo será como uma provinha de escola, na qual basta decorar uma coisa aqui e outra ali pra garantir uma aprovação.

Passam um ano inteiro numa inconstância danada, parando de estudar, estudando pouco, fazendo quase nada... Até que, finalmente, percebem que não vai dar certo.

Talvez percebam na hora da prova; talvez percebam uma semana antes e fiquem numa miséria mental absurda... No fundo, não importa. O que importa é o resultado final: reprovação.

Portanto, a grande matriz da qual partem todas as diferenças entre os concurseiros está *no grau de maturidade, na mentalidade com a qual cada um encara o desafio posto à sua frente.*

Você decide se quer carregar a cruz com dignidade ou ser pregado a ela esperneando. A sua postura define o final da história.

Quando fui aprovado na EspCEX, notei uma coisa muito interessante: **eu tinha me tornado uma pessoa diferente.**

Parara de fazer o que todo mundo à minha volta fazia. Minha postura nas aulas do cursinho era diferente, minha maneira de falar e pensar era diferente, as coisas que eu comia eram diferentes, os livros que eu lia eram diferentes, a minha forma de gastar meu tempo era diferente.

Leia com atenção. Eu disse *diferente*. Não é pra você fazer um juízo de valor em termos de *melhor ou pior*, mas sim de *diferente*.

Isso é fundamental para que não caia numa soberba que mata suas próprias chances de aprovação, porque te isola do mundo e da vida real.

Se quer ser parte de uma elite, de um pequeno grupo, precisa ser diferente da maioria porque considera que é essencial fazer coisas superiores.

A grande maioria se diverte de que forma? Distrações vazias. Bailes e baladas, drogas e bebidas em excesso, pornografia e redes sociais.

Seja diferente. Que eles façam o que acham melhor. Faça o que

você sabe que vai te levar mais longe.

Ser diferente é o primeiro passo para buscar a superioridade. ***Não é ser diferente para ser do contra; é ser diferente analisando a situação com clareza e decidindo aquilo que te colocará na frente dos outros.***

Esse foi o caminho que eu resolvi tomar. **E também pode ser o seu.**

Você pode encarar um erro como uma besteira a ser esquecida ou como um resultado que aponta uma nova direção.

- Steve Jobs

2.1 - “Estudar” para concurso?

Pra começar nossa conversa, eu já preciso discordar de uma coisa nesse título que eu mesmo coloquei para essa parte do capítulo.

Não se estuda para concursos e vestibulares.. Você pode **treinar**, mas não estudar.

Usamos a palavra estudo por convenção quando falamos de concursos e vestibulares, mas é um erro.

Estudo é o que faz quem tem vocação intelectual e absorve da fonte dos grandes amantes da sabedoria da humanidade.

Estuda quem lê Platão e Aristóteles e analisa a realidade a partir da sabedoria acumulada de séculos e mais séculos de pensamento humano, quem escreve grandes ensaios, quem pesquisa para fazer uma nova vacina.

Você acha mesmo que dá pra comparar isso com treinar uns modelos de questões pra acertar numa lista, que se chama concurso?

Não, não dá. Assim como não dá pra comparar o que faz um lutador de MMA com o seu treininho na academia.

Agora, tanto o seu treino na academia quanto o seu treino para o concurso têm um efeito muito, muito importante:

Eles forjam caráter.

Tudo que exige de você *constância, comprometimento e conforto no desconforto* faz com que você seja mais forte.

E é por isso que a maioria não consegue prosseguir persistentemente. Não querem ficar mais fortes, querem resultados rápidos.

Se você observa a história de grandes empreendedores, costuma ver que eles foram de derrota em derrota, de fracasso em fracasso, até que encontram, finalmente, uma única coisa que dá certo.

O mesmo vale para atletas: o “súbito sucesso” de alguns campeões olímpicos é lastreado em anos e mais anos de treinos e fracassos.

Eu treinei 4 anos para correr 9 segundos. Tem gente que não vê resultados em dois meses e desiste.

-Usain Bolt

Em qualquer área da vida, a única garantia de vitória é a habilidade. A única garantia do sucesso é aquela proferida pelo rei Salomão, no livro de Provérbios: *o homem hábil em sua obra não ficará entre gente obscura.*

Ora, se o que garante que você possa vencer é o seu nível de

habilidade, como aumentá-lo? Como ser bom naquilo que faço?

Em primeiro lugar, *deixando de ser burro*. Sim, burro.

Burro é todo aquele que não sabe alguma coisa não por causa das circunstâncias, *mas porque não quer saber*.

Burro é todo aquele que finge saber algo só para proteger seu ego do mundo real.

Burro é todo aquele que se acha tão inteligente que não precisa mais aprender nada.

Também foi o rei Salomão que disse que *a soberba precede a ruína, e o orgulho, à queda*.

Eis o grande problema da educação brasileira: somos um país que forma semianalfabetos nos bancos escolares, ano após ano; **mas não quaisquer semianalfabetos - formamos *semianalfabetos de nariz empinado***.

O brasileiro é um povo extremamente apegado a títulos e símbolos externos, o que revela, com profundidade, nosso vazio intelectual.

Quem nada tem no espírito, tenta compensar seu vazio com o excesso material.

E o que isso tem a ver com a sua jornada para o concurso? Absolutamente tudo.

Você acha "um saco" estudar? Eu sei o motivo. Você passou anos e mais anos da sua vida ouvindo que "tem que estudar pra ser alguém na vida", mas ninguém nunca te disse que você tem que *estudar pra ser gente*.

Não é "ser gente" no sentido de ter uma carreira. **Não, eu estou falando de estudar pra ser uma pessoa, mesmo.**

Afinal, seres humanos todos somos. Mas você tem uma personalidade? As suas ideias são suas? Você analisou as coisas em que diz acreditar... Ou só as repete porque ouviu alguém que parece inteligente falando?

Você ouviu, um dia, alguém dizendo que, pra passar numa prova, tem que estudar até o olho sangrar. Tem que sentar a bunda na cadeira e estudar. "*Só pode levantar pra comer e cagar, e dormir tem que ser bem pouquinho*."

Pois bem. Você já analisou como os aprovados estudam? Será que realmente o estudo deles se parece com isso? Já testou fazer isso e ver o que acontece na sua vida?

Não. Você fica repetindo uma mentira, finge que vive essa mentira pra proteger o seu ego contra o fato de que você não sabe treinar do jeito certo, acumula reprovações à toa e, por fim, desiste.

É assim que se treina para concursos em 3 passos:

1. Entender;

1. Praticar;

1. Aprender.

Mais para frente eu tratarei sobre esses 3 passos fundamentais. Por enquanto, quero que tenha consciência de que *não basta assistir uma aulinha qualquer para encher a boca e dizer que “tá estudando”*.

O que você está fazendo, concretamente, quando treina para o seu concurso, é fortalecer a sua vontade e o seu caráter.

É um treino mental. Da mesma forma que treinar o seu bíceps, na academia, dará mais resistência ao seu braço, queimará calorias e te permitirá pegar mais peso, o treino da sua mente para o concurso te fará mais maduro, matará sua fraqueza e moleza, e ainda te deixará capaz de enfrentar desafios ainda maiores no futuro.

Então, mesmo com o risco da reprovação, vale muito a pena treinar para concursos. Eu sempre tinha isso em mente na minha trajetória para a EsPCEx:

“Mesmo que eu reprove nesse concurso, tudo o que estou aprendendo das matérias e sobre mim mesmo vai me permitir fazer o que eu quiser na vida.”

E, de fato, eu passei na EsPCEx, tive que voltar de lá, estudei para o CFO CBMERJ, passei em 1º lugar, não pude assumir, tornei-me professor e empreendedor, dediquei meu tempo à escrita e à busca pelo conhecimento e, no momento, estou focado em passar no vestibular de medicina.

Valeu a pena.

COLOCANDO EM PRÁTICA

1. Abandone esse imediatismo que te enfraquece. Nem tudo na vida é sobre diplomas e títulos. Aliás, diplomas e títulos estão se tornando cada vez mais inúteis, por si mesmos, no nosso tempo. Muitos são os engenheiros dirigindo em aplicativos de motorista particular e outros formados trabalhando fora de suas áreas. Sabe por que? *Porque essas pessoas focaram em ter um diploma, não em ser os melhores profissionais possíveis em suas áreas.*

1. Certa vez, ouvindo o podcast do dr. Jordan Peterson, aprendi algo profundo. Ele fez o seguinte questionamento: ***quantas das suas ideias são suas? Faça um mapa das suas opiniões e crenças mais ferrenhas e tente entender de onde elas vieram.*** Qual foi o acontecimento que as fez surgir? É bem provável que você se surpreenda com o quão frágeis são as suas queridas ideias.

1. Continue aqui, lendo. Espero que eu esteja te ajudando. Mas

não pare por aqui. Se chegou nesse ponto, com certeza é porque está achando a leitura interessante. Essa sensação é a sensação de estudar e aprender algo de verdade, do mundo real; prossiga nisso. Você pode acessar minha lista de leituras, na qual eu compilo todos os livros que já li, para pegar novas recomendações também.

Acesse: <https://profmateusteixeira.com/listas-de-leitura/>

O homem medíocre não acredita no que vê, mas no que aprende a dizer.

- Olavo de Carvalho

2.2 - O mito da motivação e a necessidade do ânimo

Vivemos no tempo da motivação e da “alegria”. Todos são **obrigados** a estar com um sorriso satisfeito no rosto o tempo todo. Ninguém mais tem o direito de estar entediado, cansado, triste ou simplesmente sem vontade de fazer algo.

O pecado imperdoável dos nossos tempos não é a blasfêmia contra o Espírito Santo: *é estar de saco cheio de alguma coisa. Ai de vós que vos emputeceis!*

Na busca por uma motivação infinita, torna-se mais importante focar no que eu *sinto* do que no que eu *faço*: é mais importante assistir vídeos motivacionais e aulas nas quais o professor passa metade do tempo me “motivando” do que treinar para passar.

Quanto mais procuram motivação, menos motivados ficam. Quanto mais alto gritam, mais vazias são suas almas. Quanto mais técnicas mirabolantes utilizam (acordar 5 da manhã, meditar de cabeça pra baixo, beber água com limão), menos brilho no olho têm.

Geração condenada. Geração maldita. Acordem, acordem de uma vez por todas.

Essa vontade de estar sempre cheio de motivação é louca, totalmente contrária à natureza humana. Nenhum ser humano, em toda a longa história de nossa espécie, ficou conhecido por estar sempre cheio de energia e motivação. Mas alguns, só alguns, tornam-se conhecidos por fazerem o que deve ser feito com perfeição.

Alguns, em vez de terem o foco na motivação, têm um foco em algo muito mais importante: *o ânimo*.

Ânimo é uma palavra interessante. Tem origem no latim, da mesma raiz da palavra alma.

O ânimo é uma disposição da alma para realizar aquilo que precisa realizar. Cheio de energia ou com pouca, com motivação ou sem. Estar ali.

Tem ânimo o fiel que se mantém em sua prática religiosa, recebendo consolações divinas ou não. Tem ânimo o pai de família que acorda cedo para trabalhar e prover para a sua casa, mesmo quando está cansado e sem vontade. Tem ânimo a mãe que cuida dos seus filhos, mesmo quando queria estar longe dali só por um momento.

Têm ânimo, enfim, aqueles que têm *maturidade*. Aqueles que já entenderam que a vida não é só sobre o que eles gostam; aliás, posso dizer melhor: **a vida é muito mais sobre transformar aquilo que você não gosta em algo prazeroso do que em fazer só o que você**

gosta.

Ainda me lembro vividamente de quando li o livro *So Good They Can't Ignore You*, do Cal Newport, e me surpreendi com sua premissa principal: os profissionais mais felizes não são os que “fazem o que gostam”, mas os que aprendem a gostar do que fazem e têm liberdade de tempo com isso.

Pois bem, candidato: deixe de ser fraco. Você não é mais uma criança. Você tomou a decisão de estudar e passar nessa prova; portanto, assuma a responsabilidade da sua decisão e vá até o fim, agora.

O princípio do pêndulo

Uma coisa que mudou minha vida foi entender que a natureza humana está sujeita a um princípio que funciona como um pêndulo: uma hora vai para um lado, outra para o outro.

Num dia, eu acordo cheio de energia e vontade de trabalhar e estudar. Abro o Instagram e respondo as perguntas que vocês me mandam cheio de disposição. Tenho ideias para vídeos para o YouTube e áudios para o meu canal do Telegram.

Noutro, acordo empurrado da cama. Faço as coisas com um cansaço, uma falta de vontade... Mas faço.

O princípio do pêndulo é a única constante do nosso comportamento: **variamos da motivação para a desmotivação, da vontade para a falta dela, da energia para a indisposição.**

Os imaturos se deixam abater por esse processo. Acordam, numa segunda-feira, cheios de energia e estudam o dia inteiro. Gastam todas as suas energias... E chegam mortos na terça-feira.

Ao acordar na terça, acham que isso é um problema. Que deveriam acordar todos os dias da mesma forma que haviam acordado na segunda. *Em vez de focarem em fazer o possível, querem o impossível: estando sujeitos ao tempo, querem fazer-se eternos.*

Só Deus é constante em sua vontade, porque é eterno. Nós, criaturas temporais, somos por natureza inconstantes, e precisamos aprender a lidar com isso.

Nada do que você faça pode criar motivação, mas tudo o que você faz define sua disciplina e seu ânimo.

Sua alma capitaneia seu corpo... Ou é dominada por ele?

O movimento pendular é uma realidade do corpo. A disciplina vem da alma.

Criando ânimo e disciplina

O primeiro passo (e o mais importante de todos) para criar ânimo e disciplina é **afastar-se de todas as distrações possíveis.**

Tanto quanto possível, acostume-se com o silêncio e a calma. Como dizia Dom Fulton Sheen, vivemos na era do homem-massa: a todo momento precisamos de barulhos externos, falatórios, televisões e rádios ligados... *Tudo isso porque não somos capazes de suportar nossa própria companhia.*

Estou escrevendo este livro em 2022, quase um século depois que Dom Fulton Sheen disse isso, e agora temos ferramentas ainda mais danosas à capacidade humana: os smartphones.

Está entediado? Fuja para as redes sociais! Fique com um fone pendurado no ouvido o dia inteiro ouvindo todo o lixo musical da indústria cultural pop! Receba notificações e esteja condicionado, como um cachorrinho, a olhar pra tela do celular a cada barulhinho que ele faz!

Não é à toa que você busca motivação. Motivação é a junção de motivo + ação. *É ter um motivo pra agir, um propósito pra se mover.*

Sabe qual é o melhor propósito pra sair do lugar? O tédio. O incômodo de estar num lugar que te desagrade.

Mas como chegar a se incomodar e agir se você pode anestesiá-lo seu cérebro através do celular? Pra que se tornar um homem mais interessante, cuidar do seu corpo, ler bons livros e aprender mais sobre as relações humanas se você consegue todo o prazer sexual que desejar através da pornografia?

Pra que estudar pra ter uma vida melhor se você pode ficar acompanhando influenciadores e sentir como se as conquistas deles fossem as suas?

Pra que se tornar mais inteligente, se você pode encontrar as respostas prontas no YouTube?

Percebe o problema? *O excesso de barulho à sua volta te anestesia para o mundo real.* Você se identifica com o barulho, esquecendo de quem você realmente é.

Não dá pra estudar se você tem uma mente prejudicada nesse nível. **Você precisa, primeiro, se livrar de todo esse lixo acumulado.**

É isso que vai te ajudar a construir disciplina e ter ânimo para continuar.

Depois de botar o lixo para fora

Depois de limpar sua mente de toda influência negativa, você naturalmente terá mais ânimo, desde que o concurso *realmente* seja o seu objetivo.

Vou te dar um exemplo concreto: enquanto escrevia esse capítulo, fiz a burrada de abrir o Telegram pra conferir se alguém tinha me enviado mensagem. Fiquei distraído, desfocado... Só estou voltando ao ritmo exatamente agora.

Por que isso acontece? Porque sofremos de uma coisa chamada

atenção residual. Quando você dá sua atenção pra algo (como um meme no Instagram ou um videozinho do TikTok), aquilo não sai da sua mente assim que você para de ver.

Existe uma atenção residual que fica retomando aquilo que você assistiu ou pensou enquanto você está realizando a nova atividade iniciada, o que atrapalha sua concentração.

Não é de mais motivação pra fazer as coisas que você precisa. **É de menos lixo mental.** Menos ruído, menos distração, mais unidade de consciência.

O prof. Olavo de Carvalho definia o ato de filosofar como unidade de consciência na unidade do conhecimento e vice-versa. Por que isso é importante? Embora você não vá se tornar um filósofo, para que consiga uma aprovação em alto nível, precisará ter uma mente como a de um filósofo. ***Uma mente que foca em apreender o máximo possível da realidade que está na sua frente.***

Se você fizer isso, perceberá que sofre do princípio do pêndulo como qualquer ser humano. Mas terá uma força moral maior do que os outros.

Você será capaz de, mesmo nos piores dias, fazer algo - mesmo que pouco - para garantir que sua aprovação se concretize.

Construirá, de tijolinho em tijolinho, 1% ao dia, a sua tão sonhada conquista.

Nos dias de maior motivação, você naturalmente estudará mais. Mas não fará como um desesperado que se esgota numa vã tentativa de absorver todo o conhecimento do mundo.

Nos dias de menos motivação, você estudará menos. Mas não ficará desesperado por isso, nem será como um daqueles bobinhos que acham que existe um “concorrente”, por aí, estudando 12 horas por dia, 7 dias por semana, e que estará na sua frente.

Na verdade, todo mundo passa pelo mesmo processo que você. O que diferencia os aprovados dos reprovados é que aqueles aprendem a lidar com esse processo, enquanto estes desperdiçam suas energias em tudo o que não importa.

Novembro de 2017

Eu estava sentado na mesa da sala. Nossa casa era pequena, então a mesa de jantar ficava embaixo da televisão, que estava num daqueles suportes de parede.

Conectei o computador na televisão, pra ficar com um tela maior. Comecei a assistir a uma aula de matemática.

Eu iniciei a jornada do mais básico: as quatro operações. Não que eu não soubesse somar e subtrair, mas eu percebi que não fazia essas coisas automaticamente. Eu perdia tempo fazendo contas de soma, subtração, multiplicação e divisão, e já tinha percebido que precisava

fazer com que isso fosse automático.

Comecei a assistir à aula. Uma única aula. Fiz, depois dela, uma lista com uns 50 exercícios...

E encerrei meu estudo no dia. Foi algo em torno de 30 minutos.

Sim, eu sei que é ridículo. Provavelmente você até riu da minha cara. Mas foi assim que eu comecei, porque era assim que eu conseguia começar.

No dia seguinte, repeti o processo. No terceiro dia, em vez de uma, foram duas aulas. Alguns dias depois, foram três, depois quatro...

De 30 minutos, aumentei o tempo para 2 horas. Depois, para 4 horas.

Quando ingressei num cursinho presencial em Madureira, perto da minha casa, focado na AFA, em 2018, eu já estudava, sozinho, uma média de 5 horas por dia.

Um grande feito pra alguém que era viciado em jogos online e redes sociais até pouco tempo antes, não acha?

Pouco mais de 10 meses depois - setembro de 2018, eu estava aprovado na EsPCEx, minha primeira aprovação em um concurso na vida.

Eis aí a força da disciplina paciente e do ânimo consistente.

Sem surto, sem loucura. Sacrifiquei tudo, fui diligente, aprendi a estudar do jeito certo e venci.

No ano seguinte, 2019, eu estava conseguindo a aprovação em 1º lugar no CFO CBMERJ. Passei em 1º lugar, na frente de gente que já estudava há anos e mais anos pra esse concurso.

Sabe por que?

Porque eu joguei fora a ideia da motivação e preferi ter ânimo, maturidade, disciplina e caráter.

"É fazendo que se aprende a fazer aquilo que se deve aprender a fazer."

-Aristóteles

2.3 - E se você conseguisse acertar questões sem nem pensar nelas?

Aqui vai mais uma grande lição que aprendi com Sun Tzu: *nenhuma guerra longa é boa*. Toda guerra que demanda tempo demais também demanda dinheiro demais, cria instabilidade e mais oportunidades de fracasso.

Quando comecei a estudar de verdade, no final de 2017, depois de tomar umas boas porradas das reprovações que tive, decidi algo muito importante.

Olhando em volta, percebi todas histórias de “concurseiros” que eu conhecia. **Pessoas que já estavam há uma década estudando para tudo e não passando em nada.**

Pessoas que já estavam desmoralizadas, não acreditavam em si mesmas, sempre com aquele discursinho derrotista de que bateu na trave, a banca tal e tal é difícil, passou, mas não foi chamado, etc.

Conheço pessoas que estão nessa até hoje. Eu já estudei, passei nos concursos que eu queria, não pude prosseguir, tornei-me professor e empreendedor, casei-me e tive uma filha... *E essas pessoas estão exatamente do mesmo jeito, até hoje.*

É como se, ao se declarar “concurseiro”, o ser humano ficasse congelado no tempo.

Pois bem, vendo tudo isso, minha decisão foi de nunca ser concurseiro.

Eu ia estudar, fazer concursos e ser aprovado.

Aquilo não ia se tornar minha identidade. Eu faria o necessário para passar o mais rápido possível.

Uma coisa que me ajudou muito foi ter excluído todas as redes sociais quando comecei a treinar sério.

Não tinha mais Facebook, Instagram, Twitter. Nem o Whatsapp sobrou.

O único app de comunicação do mundo que mantive foi o Telegram.

Isso impediu que eu me tornasse um daqueles (me perdoe a força da palavra, mas não encontro um eufemismo adequado para o caso) *idiotas que passam o dia todo compartilhando na internet memes engraçadíssimos* (leia com ironia, por favor) *sobre como é ser concurseiro.*

Nada mais ridículo do que um ser humano que quer rir de sua tragédia em vez de superá-la.

Acorde para a vida. Acorde, pelo amor de Deus.

Saia das redes sociais e comece a treinar sua mente para a

concentração e o foco.

Isso parece mais difícil do que realmente é. Na vida real é bem fácil.

Basta tomar a decisão. Exclua suas contas, exclua os aplicativos... Pronto.

Você experimentará um período de abstinência... *E depois vem a paz.*

“Foco é dizer NÃO.”

- Steve Jobs

Uno x Múltiplo

Sócrates, nos diálogos da República, de Platão, compara a alma do homem com uma cidade.

Numa cidade, dizia ele, há 3 tipos de cidadãos: os magistrados, que legislam; os guardiões, que protegem; os mercadores, que negociam.

Os 3 tipos de cidadão correspondem, por sua vez, às 3 partes do homem.

O magistrado é sua alma, sua parte divina, sua razão superior, sua consciência.

O guardião representa seu coração e suas emoções, sempre prontas a te defender.

O mercado representa suas partes mais baixas: a fome, a necessidade sexual, o sono. O corpo, enfim.

Todo o livro da República é uma discussão sobre como uma cidade seria melhor administrada. Mas, na verdade, a discussão não é sobre a cidade: *a discussão é sobre como o homem pode melhor administrar a si mesmo.*

Uma cidade em guerra civil não pode realizar nada. Não é capaz de se defender de ataques estrangeiros; não pode fazer obras públicas, não pode expandir-se. Está fadada a consumir-se inutilmente, gastando seus recursos para tentar conter as rebeliões e contendas internas.

Da mesma forma é o homem. A menos que firmemente governado pela sua consciência, protegido por suas emoções e servido por seus apetites corporais, será incapaz de qualquer coisa. **Gastará toda a sua energia lutando contra si mesmo inutilmente.**

Sentado para assistir a uma aula, não terá concentração suficiente. O professor estará falando, mas ele estará pensando em outras coisas.

Tentando fazer exercícios, terá pensamentos aleatórios que impedem a mente de se focar na tarefa.

O corpo gritará. Tudo será motivo para não estudar.

Eu me lembro de um caso muito peculiar: um aluno meu que dizia não conseguir estudar por causa do calor.

Certamente ele também não conseguiria estudar se morasse no Canadá, *só que nesse caso seria por causa do frio.*

Se você não ordenar sua vida, será consumido na sua própria guerra civil.

Suas emoções lutarão contra as vontades do seu corpo; sua alma sofrerá, ansiando por ordem e paz; seu corpo estará em constante rebelião, viciando-se no excesso de comida, na luxúria desenfreada da pornografia, na preguiça.

Como seria possível estudar assim?

Autodomínio

A partir disso, fica fácil perceber a necessidade do autodomínio.

Seu *Eu Consciente Superior* precisa dominar o *Eu Inconsciente Inferior*, como diz Narciso Irala no livro *Controle Emocional e Cerebral*. Sua consciência precisa estar assentada na realidade e ser senhora de seus domínios.

Como o objetivo deste livro não é te ensinar a ter mais autodomínio, eu não irei me estender neste ponto.

O que eu quero te dar, neste capítulo, é uma ferramenta muito poderosa para o seu treinamento de aprovação:

A concentração no que realmente importa.

Somos tentados, o tempo todo, a nos dispersar para atividades menos importantes do que aquela que está bem à nossa frente, exigindo nossa atenção.

Vou te dar um exemplo concreto:

Coloque-se no meu lugar. Qual é a atividade mais importante que eu tenho a cumprir quando me sento aqui e desejo digitar as palavras que comporão este livro?

Obviamente, a atividade mais importante é ter foco na continuidade das ideias, no fluxo lógico de informações que desejo passar para vocês.

Mas não é fácil para mim concentrar-me unicamente nisso. Enquanto penso no que escreverei a seguir, vêm à minha mente preocupações ridículas como conferir o Instagram, para ver se há alguma mensagem ou pergunta nos stories; abrir o Telegram, para ver se alguém me mandou alguma coisa, levantar para ver se há alguma coisa a fazer em casa (alguma coisa que, com toda certeza, pode ser feita em outro momento)... ***Distrações de ordem baixa, que querem roubar minha atenção da tarefa principal que está bem aqui na minha frente.***

Além dessas distrações imediatas, ocorrem-me outras distrações que são importantes, que têm relevância, mas não no momento presente.

Penso sobre que vídeos gravarei para o canal do YouTube, nos livros que lerei ao terminar de escrever este capítulo, em conteúdos que prepararei para a Fraternidade Melhor Versão...

Enfim, coisas boas e importantes, mas deslocadas de seu contexto temporal adequado.

Como lidar com tudo isso?

Eu só conheço um único jeito: entendendo o gráfico da motivação.

Motivação genuína

Há algumas páginas atrás eu falei que você não deve buscar a motivação. Falei aquilo porque *a ideia de motivação por motivação é algo que se assemelha mais a uma loucura.*

No entanto, existe uma motivação genuína que surge da própria ação, e na qual você deve mirar a cada instante.

Preste atenção na imagem abaixo:

OBJ



Esse gráfico mostra a relação entre o nível do desafio e o nível da habilidade. O eixo x representa o quão hábil você é; o eixo y, a dificuldade a ser enfrentada. A reta que cresce é a motivação.

Quando ambos equivalem, você tem o que chamamos de motivação.

O motivo para agir surge quando você vê resultados concretos das suas ações.

A partir de então, quanto mais ação, mais resultados; por sua vez, o resultado impulsiona a ação, criando um círculo virtuoso de cada vez mais resultados positivos.

Ou seja, não adianta querer ter concentração estudando um assunto extremamente fora da sua capacidade atual.

Não adianta querer fazer exercícios extremamente difíceis, se você simplesmente não é capaz de fazê-los.

Comece pelos fáceis. **Comece pequeno.**

A analogia que mais me ajudou a entender isso foi a da academia.

Um iniciante que chegue numa academia e seja logo desafiado a

levantar 50kg de cada lado no supino certamente desistirá no primeiro dia.

Ele verá outras pessoas conseguindo fazer aquilo e se sentirá um inútil. Tentará em vão: a barra sequer se moverá, mesmo que ele aplique toda sua força.

Aliás, é até possível que ele se lesione tentando fazer isso.

No entanto, coloque esse mesmo iniciante para pegar uma quantidade de peso adequada à realidade dele e vá incrementando, gradualmente, a carga e as repetições...

E em um ano ele já não será iniciante. Talvez ainda não consiga levantar 50kg de cada lado, mas certamente conseguirá levantar muito mais do que conseguia inicialmente.

O mesmo vale para o treinamento para a aprovação.

O seu domínio sobre si mesmo precisa ser gradual, político, como dizia Santo Tomás de Aquino.

Você crescerá em autodomínio conforme cresce também a sua motivação, baseada nos resultados que você for alcançando.

Isso te leva a um claro sistema de estudos: **comece de onde você consegue, aumente o seu nível a partir daí.**

A ansiedade é a mãe de todas as imperfeições

- Santo Padre Pio de Pietrelcina

O triângulo da aprovação

A partir das minhas aprovações e do trabalho que fiz com diversos aprovados que foram treinados por mim, eu percebi um padrão interessante.

Todo sucesso se constrói num triângulo que conjuga três etapas. Dei a ele o nome de Triângulo do Sucesso.

As etapas são Preparação - Prática - Progresso. ^[OBJ]



A preparação e a prática são a base desse triângulo. São o que

sustenta o topo, que é o progresso.

Seguindo nesse ciclo de Preparação, Prática e Progresso por tempo suficiente, alcança-se o Sucesso, que é o objetivo central do processo todo.

Vamos trazer isso para um exemplo real, no mundo real:

Como alguém aprende qualquer coisa que seja?

O primeiro passo é Entender como aquilo funciona. A criança que quer aprender a falar primeiro observa como os adultos mexem a boca e emitem sons.

Estou vendo isso em primeira mão, no momento em que escrevo este capítulo. No momento, minha filha, Maria Madalena, está com pouco mais de um mês de vida.

Muitas vezes, quando falamos perto dela, a pequena observa atentamente os movimentos de nossa boca e tenta imitá-los.

Ela ainda não é capaz de falar, obviamente. Mas o cérebro dela está começando a treinar para isso.

O primeiro passo para qualquer aprendizagem é entender. Entender a lógica por trás daquilo que quero aprender; entender como os outros aprenderam aquilo, como eles fazem o que fazem.

Depois de entender os fundamentos, devo **praticar**. Em breve a Madalena estará emitindo sons parecidos com as nossas vogais, treinando sua musculatura e seu cérebro para formar palavras.

Depois de bastante tempo praticando, ela falará alguma palavra. Espero que seja “papai”.

Chegado esse ponto, ela terá alcançado um certo nível na arte da fala. *Terá aprendido alguma coisa.*

Continuará praticando e aprendendo, praticando e aprendendo... Até obter um pleno domínio sobre a língua portuguesa e falar fluentemente.

Preparação, Prática e Progresso. *Entender, Praticar e Aprender.*

Vê como funcionam os três passos? Da mesma forma que a Madalena está no caminho para aprender a falar, você está no caminho da aprovação.

Então, como estruturar os seus estudos? Através desse método natural, obviamente! Seu cérebro foi criado exatamente para funcionar assim.

Você primeiro precisa entender um assunto. Como faz isso? Através de uma aula, de uma explicação num livro, etc.

Depois de entender esse assunto, começa a praticar. *Mas não pode começar a praticar num nível que não é verdadeiramente possível para você.*

Imagine a Madalena, ao começar a dizer seus primeiros “gugu dadas”, tentando declamar poemas complexos em grego... É uma cena um tanto estranha, não?

O mesmo vale para você.

O primeiro passo, após obter um certo grau de entendimento sobre um assunto, é **fazer exercícios de aplicação e fixação**. Aqueles exercícios que vemos em abundância nos livros didáticos, que repetem uma mesma informação várias vezes.

Sempre recomendo uma coleção de física que me ajudou demais na minha trajetória para a ESPCEX, a *coleção Física Clássica*.

O que eu mais gosto nesses livros didáticos é exatamente isso: eles mostram um exemplo. Logo depois, vêm uns dez exercícios que repetem esse mesmo exemplo, só mudando os números.

Depois disso, vêm mais alguns exercícios que vão modificando sutilmente o contexto das questões, até que sejam questões mais complexas.

Ou seja, *há uma gradação na complexidade que permite a aprendizagem*. É assim que você tem que fazer.

Assistiu uma aula? Faça uma lista de uns 30 exercícios de fixação.

Depois disso você está apto a subir de nível. Espere algum tempo; talvez no dia seguinte, faça agora exercícios que já caíram em concursos e vestibulares, só que de nível fácil. Novamente, uns 30 exercícios.

Depois, passado um tempinho, talvez uma semana depois, você pega mais exercícios; agora, de nível médio.

E repita o mesmo, dessa vez com questões do nível da sua prova.

Isso vai te dar motivação. **A cada vez que fizer questões e acertá-las, você terá provas concretas de que está progredindo.**

Não precisa fazer realmente da forma como eu estou falando (um dia, uma semana, etc). Se quiser, pode até fazer tudo no mesmo dia. Basta seguir essa ordem que você verá a aprendizagem acontecendo.

Tudo porque está aplicando o processo de Entender - Praticar - Aprender.

Preparação -> Prática -> Progresso.

No dia da prova

Não há espaço, no dia da prova, para excesso de pensamentos.

Você precisa ser como um computador que emite as respostas quando um comando lhe é apresentado.

Para isso, terá que ter feito muitas, muitas questões. Por isso é tão importante entender esse processo de três etapas que eu te apresentei.

Entenda uma coisa sobre o dia da prova: *you cannot lose time on any question, absolutely none*.

É necessário aplicar uma regra simples, a regra dos 5 segundos:

Se em 5 segundos após ler o enunciado da questão não vem nenhuma ideia de como começar a resolvê-la, pule para a próxima.

É necessário fazer isso para não permitir que o seu moral caia.

Lembre-se da lição de Sun Tzu: *nenhuma guerra longa é boa*.

Para chegar no nível de simplesmente bater os olhos num enunciado de questão e já ter ideia de como começar a fazê-la, é óbvio que você precisará ter treinado até a automatização.

É como um faixa preta no Jiu-Jitsu, que consegue antecipar os movimentos do adversário. *Ele não sabe como sabe*: são horas e mais horas de treino que fazem isso automaticamente - **seu corpo age por conta própria**.

Da mesma forma, você terá que formar calos mentais que vão agir por conta própria. Assistir resoluções de questões, repetir, repetir. Centenas, milhares de exercícios terão que ser feitos, sempre seguindo essa ordem: da fixação ao fácil, do fácil ao médio, do médio ao difícil.

Se você chegar nesse nível (e será possível constatar já nos simulados que você fizer), pode estar certo da aprovação.

Colocando em prática

Esse é um capítulo todo prático. Basta aplicar o que eu já te disse.

Se você conseguir fazer só duas coisas, ao fim deste livro, que sejam estas duas lições:

Ordene seu estudo pelo Triângulo do Sucesso e faça muitas, muitas questões.

O Grant Cardone, um grande autor de vendas americano, tem um livro chamado 10x Rule. O fundamento dele é simples: se quer alcançar alguma coisa, faça 10x mais do que você acha que é necessário.

Devore questões. Quando estiver treinando, podem ser questões de todo tipo, de qualquer banca.

Um grande erro que concurseiros cometem é achar que só podem fazer questões da sua própria banca. Você deve fazer provas antigas pra entender a forma que o seu concurso cobra as matérias, mas pode treinar com questões de todo tipo.

Seu único cuidado deve ser não perder tempo com questões elaboradas demais.

Não seja como aqueles doidos que estudam para a ESA, mas querem fazer questões do IME e do ITA.

Isso só joga tempo fora e retira do seu treino a quantidade de questões que você precisa fazer do nível certo.

Afie a sua mente. Crie calos mentais. Faça questões ao acordar e ao dormir. Revise somente com questões.

Eu te garanto que nenhum concurso resiste a uma pessoa tão decidida assim.

Você não fica esgotado, você perde o objetivo! Perde o seu significado. Quando estou cansado, contemplo o meu propósito.

- Grant Cardone

**Só os melhores serão
aprovados... Então é bom você
parar de ser tão medíocre, não
acha?**

Capítulo 3 - Dominando a prova

Feche este livro agora, desista da ideia de passar num concurso ou vestibular, procure um emprego qualquer de carteira assinada e nunca mais volte a me procurar.

A menos, é claro, que você esteja disposto a ser um daqueles que **dominam a prova**.

Não aceito nada menos que isso dos meus alunos. Não quero aqui os medrosos, os inseguros, os que não sabem se querem mesmo a aprovação...

Quero os melhores. Quero os que querem vencer. Os que têm fome e sede de vitória.

Você é um deles? Então eu vou te dar as armas que você precisa para destruir a prova.

Quando tomei a decisão de não ser um “concurseiro”, mas sim um aprovado, eu também tomei a decisão de não decepcionar a mim mesmo e à corte celestial.

Esse é um pensamento que eu gostaria que você também cultivasse.

Não decepcionar à corte celestial. Dar um espetáculo digno a Deus, aos anjos e santos no céu.

Grandeza. Grandeza de esforços, de métodos e de realizações.

Pare de aceitar menos de si do que você pode. Pare de se contentar com pouco.

Eu me surpreendi quando percebi que eu era muito superior à minha própria ideia de limite.

Em 2017 eu não sabia até aonde podia chegar. E tenho certeza de que em 2050 me surpreenderei novamente, lembrando da ideia que tinha de mim mesmo em 2022.

Conheço muito gente que não expande seus limites e sua zona de conforto. São pessoas que preferem ficar acomodadas em seus sofás, engordando e emburrecendo a cada dia que passa.

Não seja uma dessas pessoas. Você quer ser aprovado? Então comece a se ter em mais alta conta.

Supere-se. Vença-se.

Recentemente li um ponto do *Caminho*, de São Josemaria Escrivá, que dizia assim: “Diz ao teu **corpo**: - *Prefiro ter um escravo a sê-lo teu.*”

Pare de aceitar tudo o que vem da sua fraqueza. Pare de aceitar essa preguiça que te leva a dormir tanto e realizar tão pouco.

Pare de aceitar esse vício em pornografia, jogos online e redes sociais que consome tantas horas do seu dia.

A aprovação no concurso e no vestibular não é tarefa pra gente fraca e acomodada. Desista se você não quer mudar. Eu vi muita gente naufragar porque se apoiava na ideia ridícula de que não precisava

haver mudança.

Na cabeça dessas pessoas, o jogo é fazer um esforcinho pra passar e depois viver a mesma vidinha medíocre de sempre.

Não, não aceite isso. Não queira ser assim. Seja diferente.

Que o seu jogo seja vencer a si mesmo hoje, amanhã e depois de amanhã. Que o seu jogo seja o autoconhecimento, a autorresponsabilidade. **Que você vá mais longe do que todo mundo à sua volta.**

Seja um grande sábio e um grande santo, meu amigo. Realize no mundo as suas mais altas aspirações e ofereça tudo isso a Deus.

O importante é ganhar. Tudo e sempre. Essa história de que o importante é competir não passa de pura demagogia.

- Ayrton Senna

3.1 - Aprovação no concurso e na vida

“A habilidade suprema não consiste em ganhar cem batalhas, mas sim em vencer o inimigo sem combater.”

-Sun Tzu

Há quem acredite que o sucesso se define pelo esforço. Na cabeça dessas pessoas, quanto mais você se esforça por alguma coisa, mais sucesso você terá.

O lema da vida delas é fingir que trabalham ou estudam muito, dormir pouco...

E, normalmente, elas são pobres.

Digo mais: são pobres, falam que têm que trabalhar muito pra “ganhar a vida”, mas também dizem que o dinheiro é a raiz de todo o mal.

Dizem que todo rico é ladrão. Quando veem alguém subindo na vida, logo amaldiçoam: *“com certeza esse aí roubou muito pra comprar um carrão desses!”*

E passam a vida inteira assim. Fingindo que trabalham muito, mas sempre na miséria. Nasceram e morrem no mesmo bairro, morando na mesma casa, dirigindo os mesmos carros velhos, não tendo dinheiro sequer pra pagar as contas mais básicas...

É um padrão. O padrão dos fracassados. Todo fracassado aposta mais no esforço do que na estratégia, mas continua em sua zona de conforto - e, invariavelmente, fracassa.

A lei do menor esforço

O brasileiro é conhecido por ser um povo preguiçoso e aproveitador - mas isso não é o que eu vejo no mundo real.

O que eu vejo é uma inconsistência entre crenças e ações. *Poucos brasileiros são realmente preguiçosos para o trabalho:* a grande maioria pega ônibus cedo, acorda de madrugada e dorme tarde porque chega tarde.

Poucos brasileiros são aproveitadores: os ladrões e estelionatários são a minoria, e são abominados pela população como um todo.

O problema é que o brasileiro é preguiçoso num outro nível, não no nível do trabalho imediato. *É preguiçoso intelectual e espiritualmente.*

Sofremos de acídia.

Qualquer um com meio neurônio consegue ter uma vida bem melhor que a maioria, aqui. Simplesmente por parar de seguir o que

“os outros” dizem pra ele fazer e começar a fazer o que realmente funciona.

Por exemplo, “todo mundo” diz que a melhor coisa num trabalho é ter segurança. Trabalhar de carteira assinada, portanto, é a máxima glória do brasileiro. Melhor do que isso, só a estabilidade do concurso público.

No entanto, é o trabalho de carteira assinada que te faz ter que pegar o ônibus lotado. É o cargo público numa repartição sem alma que te faz desenvolver depressão e gastar todo o seu dinheiro no final de semana tentando esquecer o vazio moral da sua existência em bebidas e churrascos.

Não sabemos aplicar a lei do menor esforço, embora achemos que saibamos. A lei do menor esforço ficou conhecida como "procurar pelo mais fácil", mas não é assim que funciona.

Procurar o menor esforço é procurar a maior alavanca para as suas ações. Menos força e mais resultado.

O operário que comanda um guindaste levanta mais peso do que o halterofilista campeão mundial.

O ladrão magrinho que puxa um gatilho causa mais dano do que o maior campeão de Jiu Jitsu do Brasil.

Enquanto você estiver ocupando o seu tempo e a sua mente com a busca insana por fazer mais, mais e mais, sem parar pra perceber se os seus esforços estão trazendo resultado, não sairá do lugar.

Será como o hamster em sua rodinha: *quanto mais corre, mais cansado fica, mas nunca se move realmente.*

O ideal é o equilíbrio entre esforço e estratégia: **o esforço numa direção clara, com resultados concretos para ele.**

Quem é mais bem-sucedido? O garoto que vende doces na rua e ganha R\$150 por dia ou o empregado CLT que ganha um salário mínimo pra 8 horas de trabalho + 3 de deslocamento diariamente?

Aplicando a lei do menor esforço

É óbvio que não basta ver o curto prazo. O menino que vende doces pode ficar doente e não terá nenhuma assistência do INSS - então é bom que ele não gaste seus R\$150 diários com besteiras.

É bom que ele se preocupe em pagar ao INSS por sua aposentadoria e se preocupe em guardar uma parte desse dinheiro para uma situação de emergência.

Se ele fizer essas coisas, estará, sem dúvida nenhuma, bem na frente do empregado CLT que vende sua alma por migalhas.

Da mesma forma, no mundo do concurso, só existem dois grupos:

Os esforçados e os aprovados.

A concorrência e os estrategistas.

Os esforçados contam as horas de estudo e assistem muitas aulas.

Os aprovados estudam o que cai na prova, aprendem de verdade fazendo muitas questões e são aprovados.

Depois de 5 anos estudando, os esforçados se intitulam orgulhosamente “concurseiros”.

Depois de 5 anos, os aprovados já estão ganhando seu salário e vivendo a vida que desejam.

Como deixar de ser um esforçado, um concorrente, para tornar-se um estrategista?

Aplicando a seguinte ideia:

O que eu posso fazer hoje, concretamente, para crescer 1%, pelo menos - para acertar pelo menos mais uma questão na prova?

Retire da sua cabeça a ideia de que você precisa se esforçar muito e coloque, no lugar dela, a ideia de que você precisa acertar muitas questões.

Eu ainda não achei nenhum concurso ou vestibular em que constasse no edital a necessidade de ter, pelo menos 12 horas por dia de aulas assistidas.

Mas em todos os que eu já fiz e vi, era necessário acertar o máximo possível de questões.

Parece óbvio, mas as pessoas esquecem disso. Começam a se preocupar com detalhes ao redor, detalhes irrelevantes.

Não colocam a cabeça no travesseiro à noite se perguntando se conseguiram aprender algo de útil para a prova no dia.

Deitam pensando em “fechar o edital”. Remoem ansiosamente a necessidade de “assistir logo às aulas do cursinho”.

Tudo isso é fruto do nosso sistema educacional, que te domesticou para pensar que estudar é ver um professor falando por 50 minutos e copiar um quadro.

Não, isso não é estudar.

Quantas horas de estudo por dia?

Primeiro, eu já te disse que você não estuda para o concurso. Você treina.

Segundo, sei lá. **Isso não importa de verdade.**

Conheço gente que já está há 6 anos tentando para o concurso de bombeiro do Rio de Janeiro. Tentando mesmo, dedica o dia inteiro pra isso, vai pra cursinho preparatório...

E eu passei em um ano, estudando em média 6 horas por dia. E passei em primeiro lugar.

Você deve fazer o máximo que conseguir - e estou falando *conseguir*, não *fingir*.

Não adianta fingir que está estudando muito. Não adianta passar horas sentado aí no seu cantinho de estudo, aparentando

estar muito cansado por não ter feito nada de útil o dia inteiro, mas encher a boca pra defender o seu ego de concurseiro.

Já expliquei pra você, há algumas páginas atrás, que o estudo se divide num ciclo de Entender - Praticar - Aprender.

Então o seu foco diário precisa ser algo mais ou menos assim:

- 1) Entender e Praticar o máximo possível do que vai cair na prova;
- 2) Praticar o que você já entendeu anteriormente, com ainda mais profundidade;
- 3) Fazer provas antigas e ver, concretamente, o que você sabe dela.

Esses 3 focos não podem acontecer todo dia simultaneamente. Quer dizer, em alguns dias mais inspirados, quando o princípio do pêndulo estiver a seu favor, você conseguirá fazer as 3 coisas.

Mas, no geral, cumprir um deles já está de bom tamanho.

Além disso, é importante que você se lembre de que é um ser humano, não um “concurseiro”.

Não adianta querer ocupar o seu dia inteiro com treinamento para concurso, assim como não adianta ocupar o seu dia inteiro treinando Jiu Jitsu, fazendo musculação ou correndo.

Você precisa definir tempos, espaços específicos do seu dia para cada coisa. Por exemplo, fazer um bloco de 2 horas pela manhã, 2 horas à tarde, 2 à noite.

Ou 3 de manhã, 3 à tarde e 3 à noite.

Organize como funcionar melhor para você, *mas abandone a ideia de ficar o tempo inteiro, de forma seguida, focado nos estudos.*

Isso é impossível e diabólico. Primeiro, porque ninguém tem foco suficiente para isso. Ninguém mesmo. ***Treinamento intelectual, assim como treinamento físico, inclui o descanso como parte fundamental de sua eficácia.***

Se você ficasse o dia inteiro, das 8 da manhã às 8 da noite, dentro de uma academia fazendo exercícios, você sairia de lá direto pro hospital.

As pausas são parte do treinamento. O descanso é parte do crescimento muscular - e também do crescimento cerebral, por assim dizer.

E é diabólico, em segundo lugar, porque impede que a própria finalidade do treinamento se cumpra. Assim como alguém que treinasse em excesso os músculos, você não só não vai aprender como vai jogar seu tempo fora, “lesionando” seus neurônios com o excesso de estresse e cansaço.

Assistirá aulas das quais não lembrará nada. Fará questões que depois, na hora da prova, não voltarão à sua memória.

Não cometa esse erro. É o pior de todos. *Jogar tempo fora não é fazer algo errado, mas fazer algo que você nem deveria ter feito em primeiro lugar, como dizia Peter Drucker.*

Organize seu estudo em blocos de foco, de trabalho focado, de acordo com o que o Cal Newport ensina no livro de mesmo nome (*Trabalho Focado*. Leia esse livro. Leia mesmo.)

É assim que os estrategistas vencem.

Colocando em prática

1. Organize o seu tempo de estudo em blocos sustentáveis de foco. Ninguém consegue ficar 5 horas seguidas estudando. Um bloco de 2 ou 3 horas por turno do dia, pra quem já está num nível bom de disciplina, é o máximo ideal. Pra quem está começando, blocos de 1h já serão um desafio.
1. Entenda as suas necessidades humanas. Entenda que o prazer sustenta o dever. Entenda que você não é um escravo nem um mestre de si mesmo.
1. Vida espiritual. Cultive um relacionamento genuíno com Deus. É basicamente impossível ter sucesso numa atividade intelectual como o concurso ou o vestibular tendo uma vida completamente desordenada, estando totalmente afastado de Deus e imerso em vícios dos mais baixos como a preguiça, que te faz dormir demais; como a pornografia, que acaba com a sua concentração; como a gula, que embota a sua mente, etc.

O propósito da sua vida é encontrar o maior fardo que você pode carregar e carregá-lo.

- Jordan Peterson

3.2 - Seus verdadeiros inimigos: sua pior versão e a banca do concurso

Não existe concorrência.

99% das pessoas que se inscrevem no concurso falham contra ambos ou contra um dos dois inimigos.

Não vencem a banca diariamente e não vencem a si mesmas diariamente.

Só pra não perder o costume de citar Sun Tzu:

"Se você conhece o inimigo e conhece a si mesmo, não precisa temer o resultado de cem batalhas. Se você se conhece mas não conhece o inimigo, para cada vitória ganha sofrerá também uma derrota. Se você não conhece nem o inimigo nem a si mesmo, perderá todas as batalhas."

- Sun Tzu

Suas missões diárias são simples, mas difíceis: vencer, a cada dia, suas fraquezas e vícios, mantendo a constância e a disciplina necessárias para prosperar.

E vencer, a cada dia, um pouco mais das armadilhas que a banca do concurso prepara para você, de forma a chegar no dia da prova totalmente pronto para qualquer desafio que lhe impuserem.

Conhecendo a banca

O trabalho de conhecer a banca parte de um pressuposto fundamental: ***o concurso nada mais é do que uma lista de questões, produzida pela mesma banca que já produziu dezenas de outras listas de questões, e que se baseia em outras listas de questões para produzi-las.***

Ou seja, todo concurso tem uma *identidade*, definida pela banca que o produz; essa mesma banca já produziu diversas outras provas com identidade similar, que podem te ajudar a se aprofundar no necessário para a sua; e essa mesma banca utiliza outras bancas e fontes de questões como inspiração, então você pode usar essas outras bancas e fontes como fonte de exercícios para treinar diariamente até a sua prova.

Minha recomendação é que você tenha contato com as questões de

provas antigas da banca toda semana. Seja fazendo provas antigas em forma de simulado, seja pegando as questões em algum banco de questões, seja fazendo listas que utilizam as questões da banca... *Mas que esteja tendo contato com o que é a realidade da sua prova.*

Muita gente estuda num vácuo. Estuda num vazio de objetivo. Vê aula, mas não sabe qual parte daquela aula é realmente importante para a prova. Faz exercícios, mas sem atenção a quais podem cair realmente.

Não seja assim. Isso é coisa da concorrência.

Seja um estrategista.

Faça provas antigas toda semana. Toda semana. E se você ainda não consegue fazer as questões das provas antigas, assista à resolução delas. Mais para frente explicarei a importância de assistir à resolução das questões.

Essas práticas te darão uma base sólida para prosseguir rumo à aprovação.

Vencendo a si mesmo

A cada dia você já acorda numa disputa. Dois Eus desejam o controle da sua vida: *o Eu Consciente Superior e o Eu Inconsciente Inferior.*

Os gregos caracterizavam essa disputa como a luta entre o divino e o animalesco. Os deuses olímpicos contra os titãs.

O cristianismo nos apresenta essa disputa como uma guerra espiritual diária, cujo fim é a salvação de nossas almas.

Preguiça x Diligência. Luxúria x Castidade. Gula x Temperança. Ira x Paciência. Orgulho x Humildade. Inveja x Caridade. OBJ



Como Dom Fulton Sheen ensina em seu livro *Vitória sobre os vícios*, os pecados capitais te escravizam e reduzem a uma condição lastimável de dependência em relação ao prazer que eles propõem.

Não precisamos ficar na teoria, vamos à prática:

O preguiçoso não consegue treinar para o concurso porque tudo lhe parece difícil demais; acordar é difícil, outras atividades são mais atraentes e fáceis, a possibilidade de encontrar uma solução mais rápida sempre está assombrando seu imaginário.

Lembro até hoje de um aluno que me disse, descaradamente, que não estudava porque na cidade onde morava fazia muito calor...

Pois bem, como você deve imaginar, ele não foi aprovado. E continua sentindo calor.

O luxurioso não consegue treinar porque sua mente está completamente reduzida ao material e diminuída em seu valor intelectual. Ele não consegue se concentrar numa aula. Afinal, ela é muito mais chata do que um vídeo pornográfico, por exemplo.

Sua atenção se divide entre as memórias de suas aventuras recentes e passadas, entre as tentativas atuais (seus contatinhos no Whatsapp sempre terão prioridade em relação ao estudo) e às expectativas futuras que, por enquanto, são compensadas na pornografia e na imaginação desenfreada.

O guloso não consegue treinar porque não tem concentração alguma. Não preciso me aprofundar muito. Coma dois pratos cheios de feijoada e tente estudar depois.

O irado não consegue treinar porque sua raiva está mal direcionada. Sua raiva não é contra o que de fato é maligno, mas contra tudo o que

irrita seu frágil ego. Ele se irrita com a política, com o futebol, com as fofocas, com as brigas em casa, com o fato de ser pobre. Num estado de total irritação, ninguém consegue ter a clareza mental para absorver um conteúdo que cairá na prova.

O orgulhoso não consegue treinar porque não tem disposição para isso. Outras coisas mais importantes, mais dignas de sua alta posição, ocupam sua mente.

Ele não estuda porque está mais preocupado, por exemplo, em decorar resoluções de questões complexas para mostrar para todos o quão inteligente ele é.

Sua grande preocupação é poder afirmar que resolveu tantos ou quantos livros didáticos e apostilas. Ele se revela facilmente pela frase “já fechei o edital x vezes”.

Que legal! Você “fechou o edital” e continua aí, sentado, sem passar em nada...

O invejoso não consegue treinar porque faltam a ele energias. Gasta todas olhando para quem está se saindo melhor do que ele na sala do cursinho; olha a lista dos aprovados e pergunta a Deus, com a ira de Caim: “Por que eles e não eu?!”.

Ele procura vídeos sobre aprovação. Se faz concursos militares, segue páginas de motivação no Instagram, ouve o hino do Exército todo dia... E isso é o seu verdadeiro prazer. Se estuda para medicina, fica o dia todo vendo séries sobre médicos.

Ou seja, seu prazer não está em passar, mas na ideia de ser aprovado e viver tudo aquilo.

Seu tempo se esvai olhando o sucesso dos outros e desejando viver a vida deles, em vez de construir a sua própria.

Amigo leitor, aprovação é desenvolvimento pessoal.

A forma como você lida com a prova é exatamente a forma como você lida com a vida.

Toda aprovação é fruto de um amadurecimento enorme, de um vencer a si mesmo dia após dia, de um foco naquilo que importa.

Aprovação em concurso e vestibular é desenvolvimento pessoal.

Conhece-te a ti mesmo e conhecerás o universo e os deuses.

- Sócrates

3.3 - Quando lutar e quando desistir

“Quando suas forças são dez vezes mais fortes, cerca o inimigo; quando são cinco, ataca-o; quando são duas vezes mais fortes, divide-o; se iguais, arrisque; se são menores, retire-se; se são bem inferiores, foge e evite-os”

-Sun Tzu

A maior parte das batalhas são perdidas por causa do moral das tropas e dos equipamentos utilizados. De nada adianta ter um milhão de soldados doidos para fugir e desistir da batalha na primeira oportunidade, nem um milhão de soldados muito motivados, mas que lutam com porretes contra as metralhadoras inimigas.

Você precisa agir de acordo com o que o momento te pede. Tanto no treino intelectual (estudo) quanto na hora da prova.

Quero compartilhar com você uma coisa que me acontecia muito quando eu estava treinando para os concursos. Acontece até hoje, na minha jornada para o vestibular de medicina e na minha vida intelectual como um todo.

Por vezes, quero ler um determinado livro, assistir a uma determinada aula ou fazer uma lista de questões, mas parece haver uma força enorme contra mim. Não uma força interna de resistência - isso é normal. Uma força externa.

Parece que toda a estrutura da realidade está lutando contra mim naquele momento. Barulhos que não costumam me incomodar começam a parecer insuportáveis; todos me chamam para uma coisa ou outra; sinto um cansaço enorme que me impede de agir. *Cansaço genuíno, não preguiça.*

Quando começo a assistir àquela aula em específico, faço sem nenhum foco. Minha mente divaga, fora de controle, por mais que eu tente controlá-la. Quando vou tentar fazer a lista de questões, parece que o conhecimento se esvaiu da minha mente.

O que fazer diante de uma situação assim?

Quebrar aquele estado emocional. Todo o problema, nesse caso, está centrado nas emoções negativas relacionadas ao estudo.

Ajoelhar-me em oração ajuda muito. Costumo ir para o meu escritório, ficar de joelhos no meu genuflexório e me colocar na presença de Deus. Rezo um terço da misericórdia, a liturgia das horas,

lanço jaculatórias aos céus, medito sobre alguma passagem da Bíblia ou alguma verdade eterna.

Fazer exercícios respiratórios também me ajuda muito, assim como dedicar um pouco do meu tempo à atenção plena. Seja com uma meditação formalmente falando, seja simplesmente direcionando por alguns minutos a atenção ao meu corpo ou aos sons em volta, eu quebro aquele ciclo autodestrutivo através da atenção consciente.

Também gosto de mudar de ambiente, quando isso acontece. Saio da sala para o escritório, ou do escritório para a sala; até mesmo vou para outros lugares, para a beira da piscina ou para a casa dos meus avós.

Enfim, *mudança de ambiente e de estado emocional são duas ferramentas poderosas* quando você sente a força da realidade agindo contra sua vontade.

É inútil fazer algo fora do estado emocional certo

É claro que você precisa ter cuidado para não se tornar um daqueles perfeccionistas que acham que tudo deve estar nos mínimos detalhes para agir. *Mas também não ache que fazer as coisas de qualquer jeito funcionará.*

Se sua mente está contra você, seus pensamentos viajando a mil por hora, a realidade inteira te atrapalhando... Como acha que aprenderá alguma coisa?

Pode passar dez horas sentado numa situação dessas que você não sairá do lugar. Assistirá dezenas de aulas sem aprender nada. Fará dezenas de listas a toa.

O ideal é que você faça algo - exerça sua vontade, ativamente - para mudar a situação primeiro. É o que eu chamei de quebra de estado.

Seu cérebro precisa entender que você mudou a situação para se adequar àquilo que você deseja dele. É por isso que muitos reclamam que, após um longo dia de trabalho, não conseguem sentar e estudar com foco.

Claro que não conseguem! Sua mente está lá atrás, ainda. Seu cérebro não entendeu que você entrou em outra realidade. Você precisa de alguns *rituais* que colocarão você inteiro no momento presente.

O estudo não está rendendo? Tome um banho gelado, faça um exercício respiratório e tente recomeçar. *Talvez os 20 minutos que você “perde” fazendo essas coisas sejam um preço muito baixo comparado a realmente render e aprender tudo pelas próximas 3h.*

E na hora da prova?

Outra situação em que isso acontece é na hora da prova. Muitas

vezes você se depara com um estado mental tão negativo e deplorável que parece que todas as questões são difíceis, que a reprovação é inevitável.

Por isso eu tenho algumas regras de ouro para fazer provas, que contrariam o que muita gente acha certo.

A primeira coisa é que eu nunca, nunca começo uma prova pela matéria mais difícil pra mim. Isso não faz sentido algum. Se o que define a vitória é o moral das tropas, por que eu não vou primeiro garantir algumas pequenas vitórias que elevarão o moral?

Ou seja, primeiro as matérias que são mais fáceis pra mim. *É nelas que eu posso garantir o máximo de acertos; é vencendo essas matérias que eu realmente posso conquistar uma aprovação.*

Um acerto numa matéria “fácil” vale tanto quanto numa matéria mais difícil pra mim.

Por isso eu sempre começo as provas pelas matérias de humanas, passando para as linguagens. E, nas demais matérias, eu vou revezando.

A técnica do revezamento

Numa prova como a EsPCEx, por exemplo, na qual eu tinha muita dificuldade no primeiro dia com Física e Química:

- Ler o tema de redação primeiro;
- Em seguida, fazer toda a prova de português;
- Logo depois, revezar fazendo uma questão de física, uma de química e um parágrafo da redação, sempre nesse ciclo.

Ou seja, faço uma de física. Depois, uma de química. Depois, um parágrafo da redação.

Seguindo nesse ciclo, eu mantenho meu moral elevado, garanto mais acertos e não saio da prova esgotado.

Aplique essa lógica e verá que aquela depressão de prova acabará para sempre.

Frieza no chute

Outra coisa que você precisa saber é que não adianta ser perfeccionista na sua prova. *Saiba errar. Saiba chutar.*

As questões que você não consegue fazer devem ser tratadas com frieza e tranquilidade. Aprenda a chutar. Desenvolva seu raciocínio lógico para ver padrões e ter sacadas com os dados que ninguém mais terá. Não posso enfatizar o suficiente a importância disto: você precisa desenvolver seu raciocínio lógico. Treine o quanto puder.

O estrategista finaliza uma prova sorrindo, pois sabe que fez o seu melhor após um longo percurso de treino exatamente para aquilo.

Cada adversidade, cada fracasso, cada dor de cabeça carrega consigo a semente de um benefício igual ou maior.

- Napoleon Hill

Ser invencível é uma questão de dominar a própria mente e estar disposto a levantar sempre que cair.

Capítulo 4 - Vença sempre e não abra espaço para a derrota

Algo que influenciou muito a minha vida foi uma ideia que Miyamoto Musashi compartilha no Livro dos Cinco Anéis: ***você não pode garantir que sempre vencerá os outros, mas pode se tornar invencível.***

Ou seja, embora o ataque seja algo que não depende só de você, a defesa depende. *O quão bom você é em se manter vivo?* Essa é a única pergunta que importa quando você está caminhando numa trilha tão longa e árdua quanto a da aprovação.

Você precisa se manter vivo dia após dia, vencendo sua vontade de desistir, vencendo seu medo e sua preguiça. Precisa se manter vivo diante das derrotas temporárias que vai enfrentar, da insegurança quanto à aprovação, das críticas dos “amigos” e da família.

Ou seja, não dá pra garantir que você acertará tudo na prova, mas tem uma coisa que podemos garantir que aconteça:

Que sua mente seja mais forte do que a dos seus concorrentes, que você seja mais maduro que eles, e que continue persistindo mesmo quando tudo parecer ruim.

Acredite em mim: muitas vezes as coisas parecerão perdidas. Em muitos dias você se sentirá desanimado e perdido, cansado. Parecerá que todo o esforço feito foi inútil. Você ficará tentado a desistir e fazer qualquer outra coisa.

São esses os momentos que separam os aprovados dos reprovados. *Aliás, esses são os momentos nos quais uma aprovação se constrói.*

E para que esses momentos não te consumam, é fundamental que você entenda o poder de escolher os desafios certos nos momentos certos.

Assim como cair na porrada com alguém quando você está se recuperando de uma cirurgia não é a melhor ideia do mundo, existem momentos certos e errados para enfrentar cada batalha, tanto no treinamento quanto no dia da prova em si.

Nesse capítulo eu quero te ajudar a diferenciar cada momento, e a sempre estar em vantagem por isso.

Ainda me lembro de uma conversa que tive, em 2018, com um colega do cursinho presencial que eu fazia para a EsPCEx.

Estávamos sentados numa escadaria do curso, no intervalo entre uma aula e outra. Ele estava me contando que estava desanimado. Tinha seus motivos.

Simulado após simulado, sua nota não aumentava. Já estudava há dois anos sem sucesso. Continuava errando as mesmas coisas.

Ele me contou, também, por que estava estudando. Queria mudar logo de vida. Não aguentava mais viver do jeito que vivia.

Eu disse a ele qual era a minha motivação. Eu também queria mudar de vida, mas entendi que a mudança estava acontecendo já ali.

A mudança não era uma coisa abstrata para mim. Não era um evento mágico que aconteceria a partir da aprovação.

A aprovação estava acontecendo ali. Todo sucesso futuro já estava ali presente entre nós.

Contei a ele que minha mentalidade era a seguinte: **pouco importa passar ou não na EsPCEx. O que importa é ter cada vez mais força e habilidades. Aprender cada vez mais, vencer cada vez mais.**

Se acabasse meu tempo para a EsPCEx, paciência. Eu já estaria tão disciplinado e inteligente que faria qualquer outra coisa que me viesse à cabeça.

Poderia fazer algum concurso civil ou de força auxiliar, algum vestibular concorrido, começar a empreender. *No fundo, não importa o caminho que você vai usar, o que importa é chegar no topo da montanha.*

E eu já havia aprendido com Musashi que existem vários caminhos para o topo da montanha.

Então eu não me importava. Estava disposto a trilhar o caminho que fosse e ficar cada vez mais forte, maduro e inteligente.

Eu fui aprovado na EsPCEx naquele ano. Aquele meu amigo, no ano seguinte.

Não existe nada fora de você que permita que você se torne melhor, mais forte, mais rico, mais rápido ou mais inteligente. Tudo vem de dentro. Tudo existe. Não procure nada fora de si mesmo.

- Miyamoto Musashi

4.1 - A base

Uma condição que eu considero fundamental para um aprovado é a formação de uma base que possibilita a aquisição de mais conhecimentos, com mais facilidade e confiança.

A base a qual me refiro não é a base das matérias do concurso, como a matemática básica, por exemplo. Essa, obviamente, é indispensável. **Como dizia o grande prof. Pier, estudar matemática é como construir um prédio: é impossível construir um andar sem que o imediatamente inferior esteja pelo menos bem assentado.**

Falarei sobre essa base conteudística mais a frente. Agora quero falar com você sobre a base cultural, *a formação da sua personalidade*.

Logo no primeiro dos trezentos aforismos que seguem, Baltasar Gracián afirma, no livro *A Arte da Sabedoria*, que a maior tarefa da vida de qualquer um é tornar-se uma pessoa.

“Mas como assim, Mateus? Eu não sou uma pessoa?”

Não no sentido a que Gracián se refere. Ele faz referência à palavra latina *persona*, da qual deriva a nossa personagem.

Para ser uma *persona*, não basta existir: é necessário agir e ter os meios suficientes para se afirmar no mundo.

A grande maioria das pessoas hoje não possuem personalidade alguma (personalidade sendo exatamente a característica da *persona*). Leem o que todo mundo lê, seguem as mesmas páginas e celebridades que todo mundo segue, falam o mesmo discursinho que todo mundo fala, formam sua opinião nas mesmas fontes que todo mundo forma.

É uma geração de zumbis, guiados por grandes centros massificadores. Digo massificadores porque é realmente esse o objetivo dos “formadores de opinião” na televisão, nos jornais, nas redes sociais: *formar uma massa de pessoas que sirva para o mesmo propósito que a massa na cozinha.*

Quando formamos uma massa, na cozinha, moldamos-na aos nossos desejos: a massa pode se tornar um bolo, uma torta, um pão... o que o cozinheiro bem entender.

A visão de sociedade que muitos dos “donos da verdade” hoje têm é muito parecida com a visão que o cozinheiro tem da massa. O jornalista já não informa mais, ele forma. O ator não se contenta em atuar, mas repercute uma ideia para uma grande quantidade de pessoas, buscando influenciá-las.

Quer exemplo maior disso do que o fato de que jogadores de futebol e cantoras de funk se sentem na obrigação de externar suas opiniões sobre política, moralidade e saúde pública?

Pois bem. Isso acontecerá, querendo eu ou não. **Não posso controlar o processo de massificação da sociedade, mas posso**

ajudar você a não ser vítima dele.

A primeira coisa que você tem que fazer se deseja a aprovação é *querer deixar de ser burro*.

Não me leve a mal e nem se ofenda. *É bem provável que você seja burro*, não porque você quer, mas porque o ambiente político-cultural do nosso país emburrece as pessoas.

Crescemos acreditando que as professoras e professores na escola são autoridades máximas em termos intelectuais que devem ser respeitadas, cujas palavras devem ser levadas em conta. *Essas mesmas professoras e esses mesmos professores dificilmente abrem um livro para ler, e ecoam simplesmente a mensagem politicamente correta da mídia.*

Crescemos acreditando que, se alguma coisa passa na televisão, é porque é verdade. Só que as empresas de televisão *são empresas*. Elas não estão comprometidas com a verdade, mas com seu lucro. Portanto, tudo vale para manter a pele no jogo: manipular e mentir não são opções imorais, mas amorais simplesmente.

Crescemos numa sociedade basicamente analfabeta, convivendo com pessoas que dificilmente abriram um livro sequer na vida, mas que se sentem no direito de opinar sobre tudo e todos.

Como não ser burro num ambiente assim?

Entendendo que a sua base cultural não depende desse ambiente. A cultura humana é eterna. *Todos nós podemos caminhar sobre os ombros de gigantes.*

E se em vez de acreditar no seu professorzinho maconheiro e comunista, você decidisse ler livros de história e de filosofia?

E se em vez de acreditar na mídia, você decidisse fundamentar suas análises sobre a política e sociedade em grandes pensadores, usando as ferramentas que são legado coletivo da humanidade em vez dos maneirismos da moda dos jornais?

E se em vez de acreditar em qualquer paginazinha ou blog numa rede social, você decidisse confiar em Sócrates, Platão, Aristóteles, Boécio, Agostinho, Tomás de Aquino...?

Só pense no que aconteceria se você fizesse isso.

Vou mais além:

E se em vez de confiar cegamente num professor de educação física que, durante sua formação na faculdade só se preocupava em pegar todas as coleguinhas, você decidisse ler livros científicos sobre a hipertrofia e o treinamento do corpo?

Ou se, em vez de confiar em nutricionistas que não aplicam a si mesmas aquilo que dizem saber, você lesse livros de nutrição?

Não estou dizendo, com isso, que profissionais não são necessários. Óbvio que são, porque é óbvio que a grande maioria das

pessoas não vai querer se dar ao trabalho de procurar informações por conta própria. *E, mais do que isso, é humanamente impossível saber de tudo.*

Mas, mesmo sendo humanamente impossível saber de tudo, **você pode saber muito mais do que você imagina ser capaz.**

Por causa de nosso ambiente cultural, é quase certo que você se limite por baixo, não por cima. Você nunca buscou conhecer seus limites: deixou que alguém com “autoridade” os estabelecesse.

Todo conhecimento genuíno se fundamenta na busca individual.

Não adiantaria existir um livro que trouxesse todas as respostas para os dramas de sentido da vida (que, aliás, existe) sem que ninguém o lesse.

O primeiro passo é inconformar-se com essa moral da limitação. Não aceitar para si os limites que os outros aceitam.

Você tem que olhar essa postura passiva e até mesmo hostil que nós temos aqui no Brasil da forma certa:

É tudo fraqueza.

Não aceite ser fraco. Não seja covarde. Não viva abaixo do que você realmente pode alcançar.

Leia bons livros. Beba do legado cultural, filosófico e científico da humanidade, em vez de beber da água podre da televisão e dos “experts”.

Treine seu corpo. Cultive-o. Pare de se entupir de comida ruim. Pare de comer carboidratos desse jeito. Isso é veneno.

Decida ser grande e veja no que dá.

Esta é a sua vida, e ela está acabando um minuto de cada vez.

- Tyler Durden (personagem de Clube da Luta)

4.2 - A base conteudística

A finalidade deste livro não é se aprofundar no seu desenvolvimento pessoal, então voltemos agora ao nosso foco.

Além da óbvia tarefa de tornar-se uma pessoa, você precisa, dentro do universo do concurso, cumprir a tarefa de solidificar certas bases, sem as quais é *impossível* estudar e aprender as matérias que caem na sua prova.

Sabe aquele conteúdo que você deixou passar batido e quase te reprovou (ou que te reprovou mesmo) no oitavo ano? Alguma questão na prova terá um desenvolvimento baseado nele, e essa será a questão que você vai ter mais dificuldade em fazer.

Os conteúdos de ensino fundamental são extremamente importantes para a compreensão dos de ensino médio.

E, ironicamente, esses são os que recebem menos atenção no Brasil. Em parte, essa é a explicação do alto índice de analfabetos funcionais no país - *muitos deles com diploma de nível superior*. Sem a base, você fica privado de acessar a parte mais profunda de uma matéria. Sua mente se apega aos detalhes da superfície que mais se ressaltam pelas necessidades do concurso ou do vestibular. **Resumindo, você até entende, mas nunca aprende.**

Antes mesmo de começar a estudar para a prova, você precisa de um período intensivo de estudo em português, matemática, história e geografia de ensino fundamental. Pode parecer ridículo, mas teste por si mesmo. Você vai ficar surpreso com a quantidade de coisas que não sabia.

Para essas matérias, é muito importante ter método. Como eu já disse, *ter disciplina sem método equivale a jogar tempo fora*. Para estudar com método, é interessante se basear em algum livro didático, aliado a algum curso online específico para cada matéria. Existem hoje cursos inteiros gratuitos na internet, então tudo depende da sua disposição.

Para que você entenda melhor, vou te contar como eu formei a minha base.

Para começar, você precisa entender minhas origens.

Não tive uma formação cultural como a maioria dos brasileiros. *Desde novo tive acesso a alguns bons elementos da alta cultura que me deram uma vantagem clara.*

Minha mãe é professora de história, filosofia e sociologia. Trabalhou durante alguns anos em museus, além de sempre ter dado aulas.

Na primeira infância, frequentava as aulas da faculdade dela. Um pouco mais velho, assistia às aulas que dava para alunos do ensino

médio, ia às exposições dos museus em que trabalhava, frequentava ambientes diferentes.

Isso tudo formou meu imaginário com muita força. Não a toa sempre tirei notas boas na área de humanas, com pouquíssimo esforço da minha parte.

Como eu desde cedo já respirava aquilo, era algo natural para mim.

Além disso, sempre tive uma propensão para as letras. Algumas das atividades preferidas do Mateus menino eram brincar de escrever livros, copiar artigos de revistas de astronomia e gastar a tinta da impressora do meu pai imprimindo páginas de coisas pelas quais me interessava.

Aos 8 anos, meus gostos eram resumidos em astronomia e ursos polares (claramente coisas bem relacionadas, como pode ver).

Essa característica de curiosidade, constante uso das letras e vivência num ambiente cultural elevado me deram muita, mas muita vantagem mesmo quando decidi treinar para concursos.

No entanto, algo faltava: a matemática e as ciências da natureza.

Nunca havia tido contato profundo com essas áreas do conhecimento. Eram coisas estranhas para mim. As poucas experiências haviam sido mera curiosidade superficial. Não à toa também, sempre tirava notas baixas nessas matérias na escola.

Então, embora eu tenha tido uma distinta vantagem numa área, tinha uma desvantagem em outra.

Como já te contei em capítulos anteriores, minha vida escolar foi resumida em *me manter na minha zona de conforto enquanto enrolava nas outras áreas nas quais tinha pouco domínio*.

Admito que saí da escola, por exemplo, não sabendo absolutamente nada de gramática. Como a média de português era composta por redação, literatura e gramática, eu sempre foquei em tirar excelentes notas nas duas primeiras e ignorei a última.

Então, eis o que eu fiz para recuperar a desvantagem que tinha:

- Comecei por matemática. Eu sabia que, sem um bom domínio da matemática, seria inútil tentar dominar química e física;

- Passei a estudar a gramática do português a sério. Em princípio, não estava focado na realidade da prova, mas sim no domínio das regras.

Essas são as duas bases fundamentais, as duas asas do avião: **um bom domínio da matemática e do português básicos.**

Você pode adquirir sua base fundamental em algumas semanas apenas, talvez umas duas no máximo, se tiver uma boa orientação e souber estudar do jeito certo.

Eu, como não tinha uma boa orientação, e ainda estava aprendendo a estudar do jeito certo, demorei dois meses.

É claro que não dá pra medir um tempo exato. É um processo individual. Também não dá pra esperar que seja num passe de mágica. Mas existem alguns rudimentos da língua portuguesa e da língua matemática que devem ser adquiridos antes de tudo, e sem os quais o resto todo será inútil.

Basta você pensar que *ninguém começa a construir uma casa pelo telhado*.

Colocando em prática

A dica que te dou aqui é que invista em bons livros didáticos. A formação da base só pode se dar através deles ou de cursos específicos que comecem bem de baixo e avancem lentamente.

Não é todo professor que sabe ensinar desde a base, assim como não é todo livro didático que te prepara desde a base, além de que nem todos os métodos funcionam para todo mundo.

Então esteja disposto a testar. Só não fique muito tempo parado nisso. Comece de baixo e avance rápido. Não se esqueça do que diz Sun Tzu: nenhuma guerra longa é boa.

Aluno brasileiro não estuda para aprender, estuda para tirar nota.

- Pierluigi Piazzi

4.3 - Erudição, virtudes e força

Antes de passar para o próximo assunto, gostaria de retomar o tema da base cultural para esclarecer uma coisa em específico.

Muitas vezes, quando falo sobre essa construção da sua *persona*, algumas pessoas ficam encantadas e concordam com tudo, mas não sabem sequer como começar.

Já que eu considero que isso é de extrema relevância para a aprovação (lembre-se sempre de que aprovação = desenvolvimento pessoal), quero dar algumas orientações práticas aqui.

Se você não vem de uma família com hábitos culturais sólidos, como é o caso da maioria absoluta dos brasileiros, precisará adquiri-los. Entenda, eu precisaria de mais de um livro só para falar sobre isso, mas falarei de forma superficial para despertar em você o ímpeto de buscar mais.

Um hábito, obviamente, não se forma do dia para a noite. Como ensina o Charles Duhigg, no livro *O Poder do Hábito*, existe um ciclo através do qual um hábito se instala em nossa mente.

Eles são como aplicativos de celular: uma vez instalado, o aplicativo dá uma nova funcionalidade ao celular. O hábito, uma vez instalado, dá uma nova funcionalidade ao cérebro.

Se você adquirir o hábito de ir à academia, terá um corpo mais forte.

Se adquirir o hábito de ler, terá uma mente mais forte.

Se adquirir o hábito de comer melhor, terá menos gordura, mais músculos e mais disposição.

Se adquirir o hábito de rezar, terá vida interior genuína e contato com Deus.

Mas, antes de adquirir um hábito, você precisa saber que aquele hábito existe e que fazer aquilo é possível.

Ou seja, para que você possa treinar sua mente a fazer algo, é preciso, primeiro, que você saiba como aquilo funciona e tenha uma referência clara do que fazer e como fazer.

Para ir à academia, você precisa saber que existe uma academia e que as pessoas vão lá.

Para ir à missa nos domingos, precisa saber que existe uma igreja, o que é feito nela e que as pessoas podem ir lá.

Da mesma forma, se quer mais erudição e cultura, o primeiro passo é rejeitar a ideia do intelectual fraquinho e isolado em seu castelo de marfim.

As pessoas hoje pensam em intelectualidade como algo que se opõe à vida ativa. Será que o intelectual é um sujeito que vive isolado num quarto, lendo livros inúteis que não têm aplicabilidade nenhuma à

vida?

Será que ser inteligente requer que você tenha um corpo fraco e feio, que seja tímido e meio estranho?

Não. Esse modelo, que surgiu mais ou menos entre o século XIX e XX, é uma deformação da verdadeira vida intelectual.

Quando vemos a grandeza de Platão ou de Sócrates, só para citar dois dos realmente grandes, percebemos que isso é o extremo oposto do que os verdadeiros intelectuais vivem.

Como Sertillanges diz no livro *A Vida Intelectual*, o intelectual não é um isolado. Não é um homem esquisitão e afastado da sociedade. **Pelo contrário: deve ser um atento observador e ator no quadro social.**

Ou seja, ter mais erudição e cultura é decidir viver plenamente a vida, indo até as últimas consequências das suas ações e refletindo com mais profundidade e clareza do que os outros.

No entanto, é óbvio que há muito mais conhecimento no mundo do que você é capaz de absorver. Por isso, tenha paciência e humildade.

Para começar, vá para a literatura. *Não comece tentando entender de política, de filosofia ou de sociedade sem entender, primeiro, de gente.*

A literatura é o conjunto das possibilidades. Ou seja, quanto mais você ler boas obras literárias, mais entenderá da natureza humana e das nossas ações no mundo.

Comece pelo que te interessa. Leia biografias de pessoas que admira. **Não leia um livro só porque alguém disse que é bom, leia porque realmente se interessa por aquela história.** E se não se interessar mesmo, não leia.

Além dos livros, a qualidade do seu tempo livre importa. Abandonar a televisão é *conditio sine qua non*. Desenvolva um gosto por filmes com profundidade. Pare de se contentar com as comédias românticas e filmes de comédia brasileiros.

Documentários sobre momentos históricos importantes, visitas a locais históricos, museus e teatros, tudo isso é essencial para a construção de uma identidade cultural.

Acima de tudo, aprofunde-se na Tradição. O homem moderno é uma árvore cortada de suas raízes. **Seu destino só pode ser definir e morrer.** Seja mais esperto do que a maioria e evite esse destino. Tenha raízes. Tenha fé. Tenha valores e honra. Se esse mundo caminha para o abismo do niilismo, corra na direção contrária.

Corra para Cristo.

Os atletas da inteligência, como os atletas do desporto, têm de prever privações, longos treinos e

tenacidade por vezes sobre-humana. Precisam se dar de alma e coração à conquista da verdade, visto que a verdade só presta serviços a quem a serve.

- A. D. Sertillanges

4.4 - Vença primeiro na mente

Não há vitória externa sem vitória interna.

Deixe-me repetir:

Não há vitória externa sem vitória interna.

Você não vai à academia (externo) enquanto não vence a resistência a malhar (interno).

Você não abre um livro para ler (externo) enquanto não vence sua preguiça de ler (interno).

Por aí vai.

Sun Tzu afirma que aquilo que é de conhecimento geral não se chama de sabedoria, e que a vitória conquistada por meio de uma batalha não é uma vitória.

Para ele, a vitória se conquista antes da batalha. *No campo, no momento da luta, você simplesmente concretiza o que já se realizou.*

Pense um pouco. Quantas coisas você já fez sabendo que fracassaria? Quantas vezes você não encarou um desafio já com a certeza da derrota?

Talvez TODOS os desafios que você enfrentou na vida até hoje tenham sido assim.

A chave para mudar esse padrão é mudar a sua mente, em primeiro lugar.

Qualquer coisa que você queira fazer nesta vida segue um ciclo inescapável (a menos que o ímpeto da ação não venha de você, mas do Espírito Santo):

Seu imaginário molda suas crenças. Suas crenças moldam seus pensamentos. Seus pensamentos provocam emoções. As emoções fazem você agir de uma forma determinada. Essas ações trazem resultados... E os resultados reforçam seu imaginário acerca de algo, o que fortalece suas crenças, e assim vai.

[OBJ]



Foi muito mais fácil para mim a conquista das aprovações em 2019 do que a única aprovação na EsPCEEx em 2018, porque os resultados das minhas ações já haviam me dado confiança e expandido meu imaginário.

Quanto mais sucesso você alcança, mais tenderá a acumular. O mesmo vale para os fracassos.

A maior batalha é para dar o primeiro passo. É vencer o primeiro grande desafio que prova para si mesmo o seu valor e sua capacidade.

Portanto, mude o imaginário (adquirindo uma maior base cultural) e mudarão suas crenças.

Reforce as crenças que deseja ter e elimine as que não deseja, e novos pensamentos surgirão.

Os novos pensamentos produzirão emoções melhores, que levarão a melhores ações.

O resultado dessas ações será positivo e abrirá novas possibilidades ao seu imaginário.

A partir de hoje, escreva todos os dias num caderno qual é o seu objetivo, de forma clara e direta, como por exemplo: “Eu serei o 01 do concurso de oficial bombeiro”, “Eu serei tenente do exército”, “Eu serei delegado da polícia federal”, “Eu serei aprovado em Medicina na UFRJ”. Depois escreva, logo abaixo, o que você fez durante o dia para atingir seu objetivo, como uma espécie de diário. Agradeça a Deus pela oportunidade de seguir rumo ao seu ideal. Dedique seu esforço a Cristo.

Faça isso todos os dias e você verá resultados concretos. As ideias alimentadas definem o que acontece no plano material. A principal tarefa a ser cumprida na preparação para o concurso é educar a mente para o sucesso, porque a partir disso são criados os recursos necessários para lidar com qualquer situação e a flexibilidade necessária para o imprevisto.

Colocando em prática

Não permita que o que aprendeu aqui seja mera informação. Coloque em prática. Faça valer a pena.

Busque mais base cultural. Queira crescer e amadurecer. Queira saber mais do mundo e das pessoas.

Além disso, pare de ter medo de assumir para si mesmo e para os outros o que você de fato quer.

Alguém que fala que “queria tentar passar em medicina” é alguém que já reprovou.

Ou você quer, ou você não quer.

É impossível “querer tentar”. Quem quer tentar já fracassou na própria formulação da frase.

Acostume-se a visualizar as coisas que deseja, com bastante clareza. Quando decidir fazer algo, visualize o ato sendo realizado e, também, os meios para realizá-lo.

Tenho certeza de que se surpreenderá com os resultados.

*Se você pensa que pode ou se pensa que não pode,
de qualquer forma você está certo.*

- Henry Ford

**Esforço sem método e direção
não vai te levar a lugar algum.**

Capítulo 5 - Tenha método

A grande maioria das pessoas fracassa porque confunde esforço com sucesso.

Já falamos anteriormente aqui o quanto essa ideia não condiz com a realidade.

É burrice pura e simples.

Não adianta dirigir com toda potência do carro na direção errada.

Não adianta correr com toda sua força na direção de um precipício, ou correr com toda velocidade numa roda de hamster.

É preciso se esforçar dentro de um método adequado. É preciso se dedicar a ir para a direção certa.

Em 2019, eu já tinha internalizado todo o passo a passo da aprovação. Já conhecia essa estrada, porque já havia passado por ela.

Portanto, 2019 foi um ano em que eu me esforcei muito menos, mas tive muitos mais resultados.

Já 2018 foi um ano de desbravamento. Eu precisava descobrir a estrada. Tinha que fazer burradas. Estava seguindo no escuro, com base em teorias somente.

Não foi a toa que precisei, primeiro, reprovar na AFA para passar na EsPCEx dois meses depois. Eu precisava de mais maturidade e experiência. Precisava ver o que não funcionava primeiro.

A importância de dominar o método de fazer qualquer coisa não pode ser subestimada.

Outro exemplo que ilustra isso, na minha vida, foi minha habilidade em dirigir um carro.

Em 2019, quando comecei a namorar com a Bia, eu dirigia poucas vezes. Só botava a mão no volante nas raras ocasiões em que meu pai me emprestava seu carro.

Obviamente, quando comecei a namorar com ela, passei a pedir o carro emprestado mais vezes. No início eu ainda era uma negação. Fazia cada barbaridade que me surpreende ver como ela não abriu a porta e foi embora sem olhar pra trás.

Só um ano e meio depois (Junho de 2020) eu fui ter o meu primeiro carro, um Ford Ka. Ainda dirigia muito mal.

Hoje, em 2022, não posso dizer que sou o melhor motorista do mundo, porque estaria mentindo. Mas dirijo muito, mas muito melhor do que em 2020.

Internalizei a dinâmica do carro. Já sei exatamente o que fazer e quando fazer.

Ainda tive alguns sustos, como quando dirigi um carro automático pela primeira vez. Foi em novembro de 2021, no dia do meu casamento.

Eu aluguei uma Mercedes C180 para que a Bia fosse levada até a

Igreja e para curtir um pouco antes de viajar definitivamente para a lua de mel, mas nunca havia dirigido um carro automático antes, muito menos uma Mercedes. Quando sentei no banco do motorista, na agência da Localiza do aeroporto Santos Dumont, não sabia nem como dar partida.

Acredite se quiser, mas eu vim aprendendo do Rio de Janeiro até Maricá. Decidi que não ia passar vergonha. Errei coisas pra caramba: pisava no freio com muito mais força do que o necessário, acelerava demais, não sabia como escolher os modos de câmbio corretos. Mas consegui.

Acabei gostando tanto de dirigir um carro daqueles que decidi trocar o Ka por um Cruze, e não me arrependo nem um pouco.

Tudo isso que estou te contando tem como finalidade ilustrar bem como o método, uma vez internalizado, *facilita a sua vida*.

Mesmo ao enfrentar novos desafios, uma vez que seu cérebro se assentou sobre uma metodologia definida de ação, tudo sai bem.

Por isso eu te disse, no capítulo anterior, que o primeiro desafio é o mais difícil. **Depois de vencer pela primeira vez, o resto vai sendo uma mera questão de ajustes.**

Espere e verá minha vitória no vestibular de medicina também, mesmo que eu esteja treinando pouquíssimo hoje em dia, com os compromissos de trabalho, vida intelectual e vida de pai de família.

Quem tem seis asas e voa só com duas, sempre voa e canta. Quem tem duas asas e quer voar com seis, cansará logo e chorará.

- Padre Antônio Vieira

5.1 - Por que é tão difícil estudar todos os dias?

Pense numa rocha redonda no topo de uma montanha. Se movida alguns centímetros para o lado, ela rolará inexoravelmente até a base, levando tudo o que há na frente dela. Vamos chamar isso de *propensão*.

Quero usar essa metáfora porque ela é especialmente poderosa. E, se você se parece um pouquinho só comigo, isso fará todo sentido para você.

Eu não sou uma pessoa constante e organizada. *Tenho que lutar para fazer uma só coisa com perfeição, porque me sinto tentado a fazer várias ao mesmo tempo.*

Isso é uma desvantagem para o concurso, assim como para a escrita deste livro. Mas eu aprendi a usar isso de uma forma vantajosa.

Minha natureza é como um pêndulo. Num momento está num polo, noutro em outro.

Por isso acredito que nós, humanos, também estamos à mercê da mesma propensão que a rocha da metáfora. *Num dia você está motivado e estudará muito; no dia seguinte mal conseguirá se levantar da cama.*

Num dia, sua rocha está no topo da montanha. Noutro, está na base.

Essa flutuação de humores é vista por muitos como se fosse algo de outro mundo. Querem estudar como robôs programados: dia após dia querem render a mesma quantidade de horas, com os mesmos sentimentos positivos.

No entanto, o exato oposto pode ser observado em todas as áreas da nossa vida. Nem sempre acordamos cheios de energia para treinar na academia, não é todo dia que queremos ler bons livros. *Como poderia ser diferente no estudo para uma prova?*

O futuro aprovado tem um olhar atento à propensão e a utiliza a seu favor. Se hoje você acorda e subitamente se encontra com a propensão a rolar montanha abaixo levando tudo pela frente, excelente! Ataque a matéria, seja agressivo, faça uma centena (ou mais) de exercícios complicados, tente encarar um simulado ou uma prova antiga.

Se, pelo contrário, você está na base da montanha, não gaste energia a toa tentando levar a pedra até o topo. Fique na defensiva. Faça exercícios de fixação que consolidem seu conhecimento. Assista a resoluções de provas antigas. Faça revisões.

Use sua natureza a seu favor. Deixe que o rio siga seu curso natural e se aproveite da correnteza para seus propósitos.

Não tenho palavras para enfatizar o quão importante é essa postura de amizade consigo mesmo. O dr. Jordan Peterson fala disso no livro *12 Regras Para A Vida*. Por que nos tratamos como se fôssemos escravos de nós mesmos?

Isso não faz sentido. Você deve cuidar de si mesmo como se fosse alguém por quem é responsável.

Pense por um instante. Faça esse exercício imaginativo. Vocêalaria as coisas que fala para si mesmo para um filho? Para o seu melhor amigo? *Agiria com esse excesso de cobrança para com alguém que ama?*

Ser humano é estar sujeito a variações, flutuações naturais de motivação e desmotivação, propensão e falta dela.

O mais inteligente é *usar essas variações*, portanto, a seu favor.

No entanto, é óbvio que você precisa construir disciplina, de forma que coisas que antes seriam extremamente desagradáveis se tornem naturais e passem a ser sua propensão também.

A disciplina é a característica do discípulo, daquele que segue um mestre. Não é uma postura de auto tirania, mas a descoberta de coisas mais importantes pelas quais viver.

Você deve exercer disciplina sobre si mesmo para matar seus vícios e tendências negativas, assim como para criar novos hábitos que te ajudem na sua jornada de aprovação.

Seus hábitos definem sua vida. Aristóteles dizia que a excelência é um hábito. Quem sou eu pra discordar do cara?

Depois que um hábito se instala, ele se torna uma segunda natureza. Você para de gastar energia na forma de força de vontade, podendo se empenhar em outras coisas.

Quando você forma o hábito da leitura, sua vontade se inclina para ler. Ou seja, agora a propensão trabalha a seu favor, em vez de se inclinar para a televisão, séries da Netflix ou Instagram.

Quando forma o hábito de ir à academia, a mesma coisa. E esses hábitos vão formando novos hábitos. Quem malha, come melhor. Quem lê, administra melhor seu tempo e tem mais foco.

A chave para alcançar a maestria na aprovação é formar o hábito de treinar para o concurso todo dia, religiosamente. A capacidade de foco nos estudos entra, assim, no “piloto automático”.

Colocando em prática

1. Observe agora mesmo em qual polo sua propensão se encontra. Durante o dia de hoje, como você esteve?
Motivado, muito propenso ao estudo, ou desmotivado?
1. Comece a cultivar a disciplina, mesmo que seja algo doloroso. Embora criar um hábito seja uma tarefa árdua no início, economizará muito do seu tempo no futuro. A

partir do momento em que você não for mais refém da pura propensão, mas tiver controle sobre sua vida através da disciplina, tudo ficará mais fácil.

1. Por mais que você construa uma disciplina férrea, a propensão ainda continuará a existir. Portanto, esteja atento a ela. Quando o vento estiver a seu favor, aproveite para estudar ao máximo aquilo que tem mais dificuldade. Quando estiver contra, aproveite para consolidar ao máximo seus ganhos.

Você precisa criar calos no cérebro, da mesma forma que você cria calos nas mãos. Desenvolva calos na sua mente através da dor e do sofrimento.

- David Goggins

5.2 - Estudar sem esforço

A aprovação é um hábito.

O hábito de treinar sua mente para a prova, dia após dia.

Quando vemos um aprovado, estamos vendo o mesmo que quando vemos um corpo bem definido. É um hábito: o hábito de ir à academia, dia após dia, materializado na sua frente.

Aliás, mais de um. Também estamos contemplando o hábito de comer melhor do que a média das pessoas e o de dormir melhor do que a média das pessoas.

A beleza de construir um hábito é que ele automatiza as funções do seu cérebro. Como um aplicativo de celular que, quando baixado, dá novas funcionalidades àquele aparelho, o hábito, uma vez instalado, transforma a sua vida.

Também essa é a maldição dos hábitos. Como eles se formam pela repetição, muitas coisas na sua vida hoje são hábitos arraigados que serão difíceis de tirar.

Se treinar o seu corpo é um hábito, dormir demais também é. Se ler é um hábito, assistir pornografia também é.

Existem hábitos positivos e hábitos negativos. Todos eles se instalam pela repetição.

Aos hábitos positivos damos o nome de virtudes. Aos negativos, vícios.

O que eu te sugiro, para que o estudo sem esforço comece a existir, é que comece com pequenos hábitos que serão sementes do que virá depois. São os chamados Mini-hábitos.

Se você não tem nenhum costume de estudar, experimente não aceitar passar um dia sem fazer pelo menos 20 questões para a sua prova. Mesmo que o dia seja extremamente complicado, recuse-se terminantemente a aceitar que o dia termine sem fazer pelo menos 20 questãozinhas. Se 20 for difícil demais, então 5. Mas não passe o dia em branco.

Tenha uma meta mínima de aulas, também. Não aceite, por exemplo, ir dormir sem ter assistido pelo menos uma aulinha. Só uma. Nem que seja uma aula de resumo de 5 minutos.

Uma vez instalados esses mini-hábitos, aumente-os gradativamente. É como a conquista de um país: você conquista uma cidade, depois outra, aumentando sua área de influência até dominar todo aquele território.

O autodomínio começa assim. E eu te recomendo não pensar em mini-hábitos somente em relação à sua aprovação, mas na vida como um todo.

Não tem nenhuma vida espiritual? Comece um mini-hábito: ouvir a

homilia diária, pelo YouTube, todos os dias ao acordar.

Recomendo o canal do Padre Paulo Ricardo. As homilias diárias não têm nem 10 minutos. Em vez de acordar e ir direto pro Instagram, ouça a homilia assim que acordar.

Não tem nenhuma disciplina com a boca? Come demais? Comece com um mini-hábito: corte o refrigerante. Você não vai deixar de comer tudo, só cortar o refrigerante. Uma vez consolidada essa prática, vá para outras.

O Padre Pio de Pietrelcina dizia que *é melhor melhorar pouco constantemente do que muito rapidamente*. Esse conselho também está no livro dos Provérbios de Salomão: *a riqueza que muito depressa se ajunta, depressa se esvai*.

Não tente fazer tudo de uma vez. Esse é o seu erro. **Consolide seu treinamento para o concurso aos poucos, fazendo do estudo um hábito na sua vida.** Esse é o segredo. Pouco a pouco, tijolinho por tijolinho.

Transportai um punhado de terra todos os dias e fareis uma montanha.

-Confúcio

Colocando em prática

1. Entenda: os hábitos não se formam rapidamente, nem facilmente. Portanto, você precisa começar por baixo. Ninguém começa no difícil, porque isso é burrice. Como num jogo, você precisa começar na fase mais fácil e crescer progressivamente em habilidade até os níveis mais difíceis. Não se começa a construção de uma casa pelo telhado.
1. Quando estiver estabelecendo um hábito, tenha sempre em mente duas coisas: a primeira é o ponto em que você está agora. A segunda é o ponto em que você quer chegar. Fazendo isso, tudo será mais fácil. O que está entre esses dois pontos é o caminho que você terá que trilhar pela força de vontade pura. Quando chegar ao seu objetivo, já não precisará se preocupar tanto, pois seu objetivo será ter seu hábito consolidado.
Ou seja: você não estuda nada, e quer formar o hábito de assistir pelo menos uma aula por dia: Use sua força de vontade para isso. Uma vez estabelecido esse hábito, não será mais necessário o esforço para assistir uma aula por

dia. A partir de então, suba para duas... Até o seu limite.

Disciplina é igual a liberdade.

- Jocko Willink

5.3 - Como não desistir no meio do caminho?

É importante você entender como a mentalidade influencia em tudo. Sendo bem sincero, eu não acredito na aprovação de dois grupos de pessoas: **os apressados e os medrosos.**

Os apressados são aqueles que estão com pressa pela aprovação. Não uma pressa normal, aquela ânsia de mudar de vida: eles querem uma solução mágica. *Estão dispostos a tudo por ela, menos a estudar.*

Como li certa vez em algum livro do Tolkien (não me lembro exatamente em qual, mas acho que no primeiro da trilogia de *O Senhor Dos Anéis*), *todo atalho dá trabalho.* Não adianta. **Se você quiser buscar um atalho, sem fazer o trabalho correto, terminará tendo que desfazer as besteiras do atalho e ainda terá que fazer o trabalho.**

Ou, como muitos fazem, escolher conviver com o fracasso.

Já os medrosos estão no outro espectro. São aqueles que não têm sequer a coragem de admitir o que querem.

Não falam: “quero passar em medicina”. Em vez disso, falam: “queria tentar passar em medicina”. Quando ouço algo como isso, já sei que se trata de um medroso.

Eles têm medo, no fundo, de decepcionar seu ego. Não querem quebrar sua autoimagem. Por isso, sequer tentam. Já começam a jornada se sabotando.

Se você é apressado ou medroso, bote os pés no chão. Para os apressados: *tire da cabeça a ideia de que você tem que passar no concurso em questão de meses.* É sério. Eu não sei qual é sua condição financeira hoje. Talvez você esteja num estado crítico. Mas não será o concurso que te salvará disso, de qualquer forma.

Se você é pobre, pois bem, veio sendo pobre até agora. Não morrerá se continuar por mais alguns meses ou um ou dois anos.

Mas certamente sua vida mudará para sempre se você tiver paciência suficiente para trabalhar na sua aprovação.

Para os medrosos: acordem!

Enquanto você não sair da escravidão do medo, nunca alcançará nada na vida. Nada.

É simplesmente impossível fazer qualquer coisa boa enquanto você está comprometido em enfiar sua cabeça na areia, como um avestruz.

A aprovação se constrói todo dia. Todo dia.

Então não é uma tarefa que se meça em um período de tempo definido. É, na verdade, um processo.

É o processo de acertar cada vez mais questões de cada vez

mais matérias que podem vir a cair na prova.

Vou repetir: acertar cada vez mais questões de cada vez mais matérias que podem vir a cair na prova.

Para alguns, esse processo levará mais tempo. Para outros, menos. Mas ver como um processo já muda tudo.

É uma jornada de desenvolvimento pessoal. Esse é o ponto.

Você não passará no concurso enquanto continuar pensando com a cabeça que tem hoje. Precisarás mudar, amadurecer, ter novas crenças e novos hábitos.

Os hábitos são especialmente importantes aqui. Quem você acha que passará mais rápido: alguém que tem o hábito de assistir duas horas de televisão todos os dias ou alguém que lê duas horas todos os dias?

Alguém que tem o hábito de frequentar bailes funk todo final de semana ou alguém que usa o final de semana para descansar, organizar a próxima semana, estar próximo de Deus e da família?

A aprovação no concurso ou no vestibular não é um processo isolado do resto da vida. É uma parte dela. **A forma como você age na prova é a forma como você age na vida.**

Por isso mesmo, o próximo capítulo abordará a Roda da Vida, para te dar uma visão mais madura e inteligente.

Uma coisa que mudou o jogo, para mim, foi não ver o treinamento como algo isolado. Pelo contrário, eu tinha uma visão muito aguçada de que a minha vida era um sistema.

Ver-se sistemicamente ajuda muito. Sua vida é um sistema integrado, no qual diferentes atividades desenvolvem diferentes áreas, e todas elas se juntam para te ajudar a vencer.

Por que eu insisto tanto na aquisição de cultura e construção de bons hábitos? Porque isso importa. *Importa muito mais do que você imagina.*

Não se passa no concurso ou no vestibular simplesmente sentando a bunda na cadeira pra estudar. A aprovação depende, também, da sua maturidade intelectual e emocional, dos elementos da sua rotina que favoreçam ou desfavoreçam sua busca, da consistência dos seus pensamentos e ações.

Como será aprovado alguém que passa o dia inteiro duvidando de si mesmo e se sabotando? Que age cheio de medo e insegurança? Que é inconsistente?

Logo, toda atividade que te faz ser mais confiante ajuda. Malhar, treinar uma arte marcial, aprender mais sobre as relações humanas.

Eu vejo minha vida como um complexo sistema, uma teia de áreas que se complementam, às vezes diretamente, às vezes dialeticamente, e constroem o todo.

Comer bem me faz ter mais disposição para estudar. Ter um

casamento maravilhoso me dá mais força para trabalhar. Treinar meu corpo me dá mais clareza de pensamento. Ter bons hobbies para expressar minha criatividade me dá mais ânimo para fazer as coisas que não gosto.

Você não pode ser monotemático. Não pode querer assentar toda a sua vida sobre uma única base.

Aqueles que cometem esse erro fracassam miseravelmente. **Querem deixar de fazer tudo só para treinar para a aprovação; terminam estudando com pouca qualidade, tendo vários problemas emocionais e não sendo aprovados.**

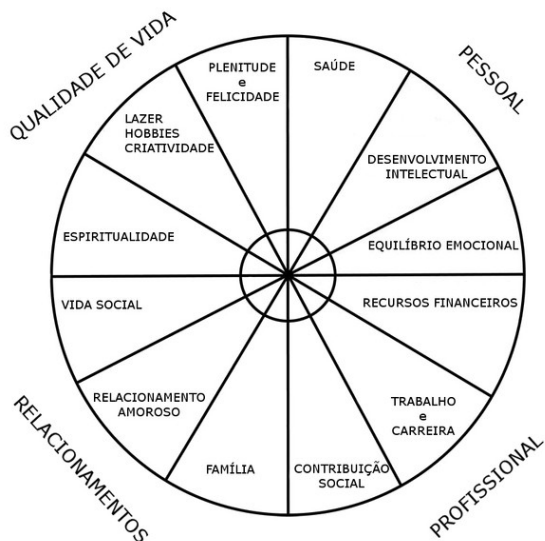
*Para fazer acontecer, o primeiro passo é importante.
E depois? Simples: o segundo, o terceiro...
desenvolver a 'determinada determinação'.*

- Santa Teresa D'ávila

Todas as áreas da sua vida estão interligadas. Se sua vida for uma bagunça, seus estudos também serão.

Capítulo 6 - A Roda Da Vida

OBJ



Quando pensamos em aprovação, a primeira palavra que vem à cabeça da grande maioria das pessoas é inteligência.

Para passar na prova tem que ser inteligente, correto?

Óbvio que sim. Mas o que é inteligência, exatamente?

Sócrates tinha o costume de fazer perguntas assim. É interessante como ele, num diálogo com Menon, fala a este que é impossível saber do que uma coisa é feita antes de saber exatamente o que ela é.

Logo em seguida, ele pergunta: “Então o que é a virtude, Menon?”

E o pobre coitado do Menon não tem resposta a essa pergunta.

Assim como é bem provável que você não tenha uma resposta definida quanto ao que é inteligência.

Pretendemos, em nossas escolas, medir a inteligência. Como fazemos isso? Através de testes que avaliam o quanto um aluno decorou de um conteúdo.

Será então que a inteligência é decoreba? Não pode ser, já que vemos constantemente os “melhores alunos” da escola saírem dela para uma trajetória trágica:

Entram numa faculdade, formam-se, arranjam um emprego que paga menos de 5 mil por mês e vivem o resto das suas vidas reclamando da “falta de sorte”.

Tentamos avaliar a inteligência pelo QI, também. Ele é um bom indicador: a capacidade lógica de alguém dá, sem dúvida alguma, uma grande vantagem competitiva.

Mas quem não conhece a história do gênio fracassado? **Todo mundo já ouviu falar de alguém “muito inteligente” que não chegou a lugar nenhum na vida.**

Era tão inteligente que resolveu se isolar do mundo, caiu num vício compulsivo em drogas, contentou-se com algum subemprego e nunca atingiu seu verdadeiro potencial.

Para ilustrar o que quero dizer, recomendo que você conheça a história de William De Sidis, um dos homens mais inteligentes (segundo a avaliação de QI) que já viveu. Seu QI media 250. Leia aqui: <https://aventurasnahistoria.uol.com.br/noticias/reportagem/reclusao-voto-de-castidade-e-ateismo-william-james-sidis-considerado-pessoa-mais-inteligente-da-historia.phtml>

Esse é o problema de medir a inteligência como capacidade lógica. A pessoa que é assim medida logo acredita que o mundo deve se curvar aos seus pés, e é incapaz de lidar com a realidade concreta que se apresenta a ela.

Não consigo deixar de lembrar, quando ouço esse tipo de histórias, de um aforismo de Baltasar Gracián na Arte da Sabedoria, no qual ele fala que o sábio precisa ter um pouco de negociante, porque a vida não é feita só de contemplações eternas.

Talvez ele estivesse antecipando por alguns séculos a discussão sobre inteligência emocional, que se tornou comum agora, no início do século XXI.

A primeira vez que ouvi falar disso foi quando fiz um curso sobre Inteligência Emocional Para Concursos com o Paulo Vieira.

Até então, eu tinha a mesma visão que você tinha ao começar este livro: *pra ser aprovado, basta sentar a bunda na cadeira e estudar muito.*

Ora, mas o que é estudar muito? O que as pessoas verdadeiramente inteligentes fazem? Como os aprovados agem?

Nada disso eu sabia.

No curso de inteligência emocional, conheci essa ferramenta da Roda da Vida. Foi num período bem delicado da minha vida, inclusive.

Eu tinha acabado de passar pela reprovação na AFA em 2017, estava me recuperando de uma cirurgia e tinha recentemente terminado um namoro.

Isolado de amigos, recém fracassado num concurso e numa experiência amorosa... *Eu tinha tudo para chutar o balde e não me preocupar nem um pouquinho com a aprovação.*

Quando fiz o exercício da Roda da Vida e percebi quais eram as áreas da minha vida que estavam me puxando para baixo e impedindo que eu tivesse a disposição e o foco necessários para o estudo, além de perceber como meus comportamentos e pensamentos eram meus maiores inimigos no caminho da aprovação, despertei de um pesadelo.

Até ali, eu havia vivido minha vida como todo brasileiro comum. Não havia responsabilidade, compromisso, vontade de vencer.

Os outros eram sempre os culpados. Minha vida sempre se

resolveria num passe de mágica. A aprovação sempre era uma questão de sorte.

Foi só quando eu descobri que a sorte tem muito a ver com a vida que você constrói com seus pensamentos e ações que eu pude iniciar, agora pra valer, minha trajetória rumo à aprovação na EsPCEEx em 2018.

Então eu gostaria que você lesse este capítulo com calma e boa disposição. A mudança completa da sua vida (para melhor) pode estar contida aqui.

Julgo poder ser verdadeiro o fato de a sorte ser árbitro de metade das nossas ações, mas que, mesmo assim, ela permite-nos governar a outra metade ou parte dela.

- Nicolau Maquiavel

6.1 - Então... o que é inteligência?

Eu acho que uma boa definição para inteligência pode ser a **capacidade de apreender e associar informações para um uso intelectual.**

Ou seja, o inteligente é aquele que *intus legere*, que significa, em latim, ler entre as coisas.

O inteligente vê mais longe que os outros, porque associa as informações que o ambiente fornece com mais rapidez.

E como isso é possível? Certamente não o é para quem decide viver uma vida descolada da realidade.

Trazendo para o assunto concreto deste livro, não será aprovado quem não se tornar mais inteligente, e não se tornará mais inteligente quem não entender que o estudo para o concurso é *parte integrante da vida, não a vida como um todo*.

A roda da vida é uma ferramenta que nos ajuda a entender isso com mais clareza. Como toda ferramenta, ela possui limitações e vantagens, mas já nos dá uma ajuda quanto à visualização do que está bom e do que está ruim em nossa vida.

Ela divide nossa vida em quatro grandes áreas: Pessoal, Profissional, Relacionamentos e Qualidade de Vida.

Quer passar no concurso? Decida-se a elevar os níveis dos aspectos de cada uma dessas áreas. Não dá pra minimizar a importância disso. Vou te explicar por quê.

Assim como existe, de fato, uma inteligência lógica, existe uma inteligência emocional. Essa segunda forma de *intus legere* é, basicamente, a capacidade de ler o que está entre as suas emoções.

A inteligência emocional é altamente negligenciada nos ambientes acadêmicos e corporativos de hoje, o que nos faz também negligenciá-la no treinamento para a aprovação (e isso é um grande erro).

Entenda uma coisa: **sua vida é composta pelo seu Eu completo, não por fragmentos dele.** Se você está com enorme crise de consciência por causa de um namoro que deu errado, por exemplo, como pretende ter a concentração necessária para o estudo?

Se sua relação com seus pais é péssima e sua casa é um campo de batalha, como acha que terá um ambiente propício de calma para dedicar-se ao seu foco?

Se você tem uma péssima autoimagem, se você se sente cronicamente infeliz, com uma autoconfiança abalada... Como terá forças para lutar montanha acima até a aprovação?

Uma comparação ajuda demais na compreensão disso. O prof. Olavo disse, certa vez, o seguinte:

“Se você vê um maluco na rua e quer ajudá-lo, qual é a primeira

coisa que faz por ele? *Arranja um emprego ou leva ao psiquiatra?*”

Pense um pouco. Mesmo que você arranje um emprego para alguém que tem graves problemas psiquiátricos, acha que essa pessoa será capaz de se manter nesse emprego?

Ela não precisa de dinheiro (ainda). Precisa, primeiro, de autodomínio e capacidade de operar no mundo.

Isso sempre foi conhecido até o início da era moderna. A formação filosófica clássica sempre passava, em primeiro lugar, por uma espécie de iniciação moral, que criava a ruptura do sujeito com o pensamento comum da época para alçá-lo às categorias universais e, consequentemente, a ter mais maturidade.

A analogia da caverna de Platão mostra isso com bastante clareza.

Outro exemplo: na República e no Império de Roma, havia o *cursus honorum*. Para chegar aos mais altos cargos públicos, um romano precisava, primeiro, passar por um longo período nas diversas áreas que o fortaleciam emocionalmente e intelectualmente. Servia um período no exército, outro período como *retor* (uma espécie de advogado, marqueteiro e palestrante, tudo ao mesmo tempo), outro como tribuno da plebe, outro como pretor... para aí então poder chegar ao consulato, que era como se fosse a presidência que temos hoje em dia.

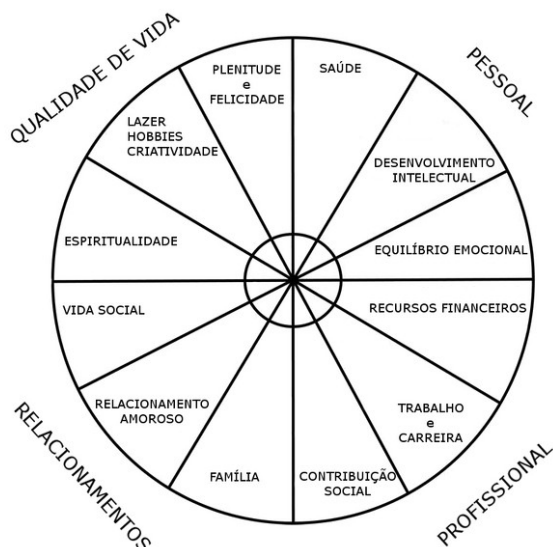
Ou seja, as pessoas eram preparadas antes de chegar a exercer alguma função importante.

Fora do mundo greco-romano, temos exemplos até hoje de tribos que possuem ritos de iniciação e seus próprios *cursum honorum*. O indiozinho não passa 16 anos vivendo uma vida de um jeito para depois, subitamente, almejar uma função de importância na tribo que requer dele maturidade, foco e força de vontade para concorrer com milhares (ou milhões) de outros indiozinhos pelo cargo.

Pelo contrário: ele vai tendo seu status social mudado conforme avança em idade, recebendo mais responsabilidades conforme o tempo passa.

Perdemos essa gradação fundamental do amadurecimento no mundo contemporâneo. A sociedade exige que você passe basicamente 18 anos como uma criança para, depois disso, num passe de mágica, tornar-se um adulto responsável, que toma decisões que influenciam toda a sua vida.

Por isso, proponho para você, que quer passar no concurso/ vestibular, que tome a Roda da Vida como um rito de passagem para a vida adulta agora. [OBJ]



Pegue um caderno, folha de papel, ou use seu celular mesmo. Você fará o seguinte:

Para cada um desses aspectos da roda da vida, dê uma nota de 1 a 10. Dê essa nota com sinceridade. Não é a nota que você gostaria de ter, mas a nota que você de fato vê na sua vida.

1 é a pior. 10 é a melhor possível.

Depois de fazer essa avaliação, você terá um mapa da sua vida hoje. Quais são as áreas que estão em estado crítico (abaixo de 5)? Quais são as áreas medianas (entre 5 e 7)? E quais as áreas que estão bem (entre 8 e 10)?

Força é mudares de vida.

- *Rainer Maria Rilke*

6.2 - Virando o jogo

Agora que você tem um claro mapa da sua vida, já sabe quais são as áreas que precisam melhorar, quais estão num nível aceitável e quais estão bem.

Ter essa visão é fundamental porque sua mente não analisa um único aspecto da sua vida, mas o todo. *Alguém que não consegue sequer dedicar tempo à sua criatividade, aos hobbies e lazer, certamente verá a si mesmo como uma pessoa de pouco valor.*

Como uma pessoa de pouco valor pode passar no concurso ou vestibular tão difícil quanto o que você quer passar?

É óbvio que, por causa do momento em que você se encontra, algumas coisas não poderão passar de medianas. Por exemplo, dificilmente você poderá dar uma nota 10 na área de vida social, sem que isso influencie diretamente na sua disponibilidade para o estudo.

Mas o mais importante desse exercício é, no fundo, que você possa observar quais são as áreas da sua vida que mais precisam de uma mudança profunda. E essa mudança não começa externamente, mas internamente, como já conversamos antes.

Quero levantar com você dois pontos importantes: a forma como você se descreve e as perguntas que faz a si mesmo.

Pensar é perguntar. Nosso cérebro é uma máquina de perguntas e respostas. Posso provar isso pelo simples fato de que, ao ler a afirmação “pensar é perguntar”, é bem provável que você tenha se perguntar “será que é isso mesmo? Será que tá certo?”.

Então, em primeiro lugar, precisamos mudar as perguntas que você está constantemente fazendo a si mesmo. As perguntas condicionam as respostas. **Perguntas ruins levam a respostas ruins. Pensamentos ruins tiram de você toda capacidade de ação.**

Quero te convidar a identificar quais são as perguntas que costuma se fazer. Vou te dar alguns exemplos de perguntas que as pessoas costumam (injustamente) fazer a si mesmas:

1. Por que sou tão burro(a)?

1. Por que nunca consigo fazer nada de bom?

1. Será que eu nunca vou acertar nada?

1. Por que a vida é tão injusta?

E algumas afirmações também:

1. Eu nunca vou conseguir ser aprovado(a).

1. Eu nunca farei nada de bom na vida.

1. Meu destino é ganhar um salário mínimo mesmo.

1. Eu não tenho vocação pra nada.

1. Eu sou burro(a)

Identifica-se com algumas dessas perguntas e afirmações?

Quanto mais desse tipo de perguntas e afirmações você se faz, menor é a sua confiança e capacidade de ação.

Essa forma derrotista de pensar muitas vezes tem sua origem na sua criação. Talvez seus pais tenham te cobrado demais. Talvez tenham dito para você coisas que te machucaram profundamente.

Esse tipo de criação internaliza a crítica constante como algo “normal”. *Você passa a achar que é normal tratar-se como se fosse menos do que realmente é.*

Comece a ter uma atenção muito clara a essas perguntas e afirmações, porque o que você diz a si mesmo tem muito mais poder do que você imagina. Quero te contar algo muito importante: existe uma parte do seu cérebro chamada *Eu Crítico*. Essa parte é responsável por te proteger de possíveis falhas ao te dar parâmetros de ação; ou seja, é a parte do seu cérebro que coloca seus pés no chão. **O problema é que ela pode ficar descontrolada e começar a te atacar.**

Quando você “ouve” em sua mente tais perguntas e afirmações destrutivas, entenda que elas não são parte da sua consciência, mas dessa parte do cérebro. Você pode, portanto, conscientemente calá-las e rebatê-las. Você é dono da sua mente. Você não é seus pensamentos.

A partir de agora, quando perceber algo nesse sentido, ordene a seus próprios pensamentos que se caíem, de forma autoritária e firme. Basta dizer para si mesmo **“Chega!”**, **“Basta!”** ou **“Silêncio”**. Em seguida, foque novamente no seu trabalho intelectual.

Caso seja muito difícil colocar ordem na casa, argumente com veemência pelo contrário. Busque por provas de que você não é burro, de que você tem capacidade sim. Mostre a si mesmo (queira mostrar, porque se você não quiser e se mantiver na posição de vítima atacada nada disso funcionará) quem é o dono da sua mente: se é você ou se é o Eu Crítico.

É muito fácil desarmar essas críticas com referências positivas. Tem muita gente que fala “sou muito burro”. Mas, pera lá! Você não se formou na escola? Não está estudando para um concurso ou vestibular difícil? Pessoas burras não fazem isso.

Só o fato de identificar que o Eu Crítico é algo externo e não sua própria consciência já costuma resolver a questão das críticas internas

exageradas. No entanto, você ainda precisa dele. Portanto, use a seguinte medida: ***você diria as coisas que está dizendo a si mesmo ao seu melhor amigo ou amiga? Se não, se são coisas cruéis e mentirosas, pare de dizer a si mesmo.***

Entenda: O Eu Crítico não é um inimigo. É um aliado. Se você não o tivesse, acharia que pode pular de um prédio e voar. Se não sabe nadar, acharia que poderia pular no mar e aprender lá mesmo.

O Eu Crítico existe como uma parte do cérebro que coloca seus pés no chão da realidade. *Só que ele pode absorver, como uma esponja, a crítica exagerada de outras pessoas, e transformar-se num monstro.*

Em vez de colocar você na realidade, ele então passa a te tirar dela. Você agora tem medo de tudo e se vê muito menor do que os problemas.

Na verdade, você é maior do que qualquer problema que apareça pela sua frente. Isso não é uma frase motivacional, mas a realidade.

Se um problema surgiu na sua vida, é porque você tem as forças necessárias para lidar com ele. Nada do que acontece é impossível. *Se fosse impossível, não teria acontecido.*

Portanto, a partir de hoje, eu quero que você se lembre: nunca mais faça perguntas idiotas a si mesmo, nem afirme coisas idiotas sobre si mesmo.

Esse é o primeiro passo para ser mais inteligente, organizar melhor a sua vida e passar no concurso/vestibular dos seus sonhos.

Tudo concorre para o bem daqueles que amam a Deus

- S. Paulo em Romanos 8,28

6.3 - De volta à roda da vida, agora para organizá-la

Vamos lá, vamos lá. De volta à roda da vida: olhe bem para os níveis que você deu para cada área.

É bem provável que o nível que você tem em cada uma delas se pareça bastante com os níveis que observa nas pessoas mais próximas a você, aquelas que mais influenciam sua vida e suas decisões.

Se, por exemplo, sua saúde está com uma nota 3, porque está obeso, cheio de problemas e dificuldades, sedentário e mal-nutrido, *é bem provável que esse também seja o espelho médio da sua família e amigos.*

Por isso, preciso te fazer uma pergunta sincera:

Você quer viver a mesma vida que eles?

Se continuar a agir como a média das pessoas que conhece, terá a mesma vida que essas pessoas.

Agora... Se decidir agir diferente e melhor do que eles, obviamente terá uma vida diferente e melhor do que a deles.

Não dá pra colher banana plantando maçã, como diz o ditado.

Quase todo mundo fala que o negócio é "só sentar a bunda na cadeira e estudar muito".

Quase todo mundo reprova.

Quase todo mundo fala que, quando você começa a focar na aprovação, tem que abrir mão de tudo na sua vida.

Quase todo mundo reprova.

Quase todo mundo comete os mesmos erros, ano após ano, na crença de que esteja fazendo a coisa certa.

Não seja quase todo mundo.

Um exemplo claro disso foi o meu ano de 2019. O ano em que eu tiver mais aprovações foi, paradoxalmente, o ano em que eu menos estava "doido" pelos concursos.

Em 2019 eu comecei a namorar com a Beatriz, que é hoje minha esposa. Em 2019 comecei a ter vida religiosa séria, indo à missa todo domingo e dedicando uma parte dos meus dias a estudar sobre o catolicismo.

Em 2019 eu malhava, corria, lia meus livros de desenvolvimento pessoal, tinha minha vida social. Dava aulas particulares pra começar a ganhar um dinheirinho pra pagar um sorvete pra morena.

Também foi o ano em que comecei o meu canal no YouTube, e me dedicava seriamente a produzir conteúdo para lá.

Enfim, 2019 foi um ano em que fiz bastante coisa para elevar os níveis de cada aspecto da roda da vida. E, por isso mesmo, foi o ano

em que passei na EFOMM, na EEAR, em 1º lugar no CFO CBMERJ, tirei meu certificado internacional C2 Advanced de Cambridge, tirei uma nota alta no ENEM e ganhei uma bolsa de 100% para estudar Marketing na Universidade Cândido Mendes.

Não me entenda mal: *é óbvio que o meu foco principal continuava a ser o treinamento para a aprovação.* Todos os dias eu batia minhas metas. Mas aí que está o segredo: **eu batia minhas metas e não ficava me cobrando pra fazer mais e mais e mais.**

Pelo contrário: fazia meu máximo, treinava em cima de muitas provas antigas e, uma vez finalizada a meta, comemorava.

Toda semana escrevia uma redação, fazia uma prova antiga da UERJ e estudava as matérias que tinha errado na prova. Dessa forma eu fui, gradualmente, subindo o nível, até chegar a ter a maior nota nos últimos 15 anos de concurso de Oficial Bombeiro do Rio de Janeiro (98/100).

Minha mentalidade sobre a aprovação se assentou na lógica do desapego.

Eu não tentei controlar o processo de aprovação. Passei a viver em cima daquilo que o rei Salomão nos orienta, em seus Provérbios:

Prepara-se o cavalo para o dia da batalha, mas é do Senhor que depende a vitória

Provérbios 21,31

Todos os dias eu escrevia num caderno o que eu desejava: passar em 1º lugar no concurso de Oficial Bombeiro do Rio de Janeiro.

Todo dia. A Bia até brincava comigo. Logo quando me via, já perguntava: “Já escreveu no caderno hoje?”

Após escrever, fechava os olhos e rezava um pouco. Apresentava aquele pedido a Deus, pelas mãos de Nossa Senhora.

Minha oração, desde que eu aprendi mais sobre como devemos nos relacionar com Deus, sempre foi no sentido de apresentar aquele pedido, mas deixar claro que fosse feita a vontade do Senhor.

Passei a repetir, então, as palavras do Pai Nosso: Que seja feita a Vossa vontade. *E se Sua vontade for diferente da minha, então muda a minha, conforma meu coração e me dá forças.*

Uma das chaves para ter mais inteligência emocional e força é exatamente parar de tentar controlar o incontrolável.

A aprovação, em si, não depende de você. Bater suas metas com o máximo de qualidade e consistência, depende. A vitória não depende de você, só preparar o cavalo.

Lembre-se disso. Todo dia. Pare de querer ser autossuficiente. Você não é. Deixe de ser soberbo.

Basta olhar para a sua vida. Quase tudo o que tem, recebeu por graça. A começar pela sua própria existência: *você não se gerou!*

Sobreviveu durante a infância e a adolescência, não por sua força, mas por graça.

Está lendo este livro agora. Por que?

“Ah, Mateus, eu escolhi ler seu livro!”

Beleza. E o que foi que moveu sua vontade? **Por que está lendo agora, em vez de estar nas redes sociais, jogando algum joguinho ou vendo pornografia?**

Confie em Deus. O resultado depende dele. A dedicação depende de você.

Existe uma imagem bíblica extremamente poderosa para ilustrar o que eu estou dizendo.

É a passagem do livro do Êxodo, quando os israelitas lutam contra os amalecitas.

Enquanto os israelitas lutam, liderados por Josué, Moisés vai para o alto de um monte próximo, ergue os braços, segurando o cajado que usou para guiar o povo até ali, e roga a Deus pela vitória.

Quando Moisés estava com os braços erguidos, os israelitas venciam. Quando se cansava e seus braços caíam, os amalecitas levavam vantagem.

Isso nos mostra algo importante sobre a estrutura da realidade. Devemos fazer o que está ao nosso alcance; o que não está, fica a cargo de Deus.

Colocando em prática

1. Observe seus hábitos, mentalidade e práticas cotidianas. Eles se parecem com os hábitos, mentalidade e práticas dos aprovados? Se não, por que não os muda? E se você sequer sabe quais são os hábitos, mentalidade e práticas dos aprovados... Não andou prestando atenção a este livro.
1. Adote a visão de mundo e padrões de comportamento daqueles que já estão aonde você quer chegar. Isso se chama modelação. É uma prática muito importante para quem almeja grandes resultados.

Ore como se tudo dependesse de Deus. Aja como se tudo dependesse de você.

- Frase atribuída a Santo Inácio de Loyola

**Pare de dar desculpas,
experimente ser bom e veja no
que dá.**

Capítulo 7 - Energia vital, adaptação, foco intenso e *outras coisas más*

Este aqui talvez seja o capítulo mais profundo deste livro. Por isso, eu gostaria da sua máxima atenção.

A maioria das pessoas já inicia os estudos para um concurso com desculpas na ponta da língua.

Uns justificam a reprovação pelo fato de terem que trabalhar e estudar. Os que não trabalham falam que a culpa é dos pais, que colocam muita pressão. Os que não têm pressão dos pais culpam a pressão interna, a ansiedade e a insônia. Os que não passam por nada disso culpam a falta de experiência, o medo e o nervosismo... Enfim, tudo é desculpa.

Qual é a origem da palavra desculpa? *Retirar a culpa de si.*

Somos patologicamente inclinados a não admitir nossos erros e falhas. Queremos sempre mais e mais desculpas cada vez mais idiotas e superficiais.

Não conseguimos lidar diretamente com nossas fraquezas; partimos, então, para a racionalização. E o pior é que acreditamos em nossas próprias racionalizações.

Quem está de fora vê com mais clareza, assim como nós conseguimos ver quando uma pessoa que está obesa está jogando a culpa de seu problema nos hormônios ou no metabolismo, enquanto continua a se entupir de açúcar, refrigerantes, doces e todo tipo de carboidrato.

Pode até ser verdade que os hormônios e o metabolismo estão contra ela, mas seu principal inimigo é ela mesma, que não exerce sua vontade acima de tudo.

Dê um basta nisso. Neste capítulo, quero te ensinar como.

Lembre-se das minhas desculpinhas. “Dificuldade em matemática”. Realmente eu tinha dificuldade, mas porque eu não estudava. Quando comecei a estudar de verdade, parei de ter dificuldade.

Superar suas limitações é a arte de expandir os seus limites.

Quando você era um bebê, não sabia andar. Aprendeu a andar levantando, caindo, fazendo força.

Foram as quedas e os recomeços que te deram a habilidade de andar. Serão, também, as quedas e os recomeços que te darão a capacidade de ser aprovado.

Pare de usar as desculpas para ficar parado. Olhe para as suas fraquezas, limitações e dificuldades como trampolins que te levarão para onde quer ir.

Tem pouco tempo, porque sua vida é muito agitada, tem um trabalho muito pesado? Ótimo, estude! Você tem que estudar

exatamente por isso. Se não estudar, continuará nessa vida miserável.

Está triste porque sua namorada terminou o namoro com você? Sua mente está bagunçada? Por isso mesmo que tem que estudar! Vença na vida e prove que ela tomou uma decisão errada ao subestimar você.

Pare de esperar por uma vida paradisíaca. Pare de colocar empecilhos na sua própria frente. Veja suas dificuldades e *aja por causa delas*, em vez de *ficar parado por causa delas*.

Foi assim que um aluno medíocre na escola passou em 1º lugar num concurso disputado.

*É preferível suportar os males que temos do que voar
para aqueles que não conhecemos.*

- William Shakespeare

7.1 - Tem sorte quem se prepara

Nós, brasileiros, temos um fetiche com a sorte.

Quando vemos alguém bem sucedido, imediatamente acusamos a sorte dessa pessoa. Um aprovado teve sorte de ser inteligente, teve sorte de ter dinheiro pra investir, teve sorte de ter uma família que apoiava, teve sorte disso e daquilo...

Não vou negar que a sorte esteja presente na vida de muitas pessoas. Eu sou uma delas.

Mas notei algo interessante... *Quanto mais me preparo, mais sorte eu tenho.*

Tive a sorte de você comprar este livro, o que obviamente colocou dinheiro no meu bolso. Só que só tive essa sorte porque escrevi o livro.

Tive a sorte de ter uma família que me apoiava durante minha jornada de aprovação. Mas conheci muita gente que também tinha excelentes famílias... E não passaram.

Tive sorte de namorar com uma pessoa excelente, que mais tarde se tornou minha esposa. Conheci muita gente que teve sorte similar, mas nem casaram, nem passaram em concurso ou vestibular algum, nem prosperaram.

Deus dispõe dos elementos da sorte ou do azar. Nós os utilizamos da forma que melhor se adapta ao nosso grau de maturidade, inteligência emocional e capacidade.

Sun Tzu afirma que a Lei das Manobras consiste em dominar as distâncias e transformar os problemas em vantagens. Para você, isso se traduz em compreender a lógica dos sacrifícios e usar tudo o que for possível a seu favor.

Em toda vida humana há elementos positivos e negativos, vantagens e desvantagens. **Em vez de ficar olhando invejosamente para as vantagens dos outros enquanto compara com suas desvantagens, pare de pensar nos outros ou nas “condições ideais”, ignore suas desvantagens e use suas vantagens.**

Se tem pouco tempo para estudar, use a técnica do trabalho focado. Transforme esse tempo em tempo sagrado e, com um foco laser, aproveite cada minuto intensamente. Acredite, ao fazer isso, seu desempenho muito provavelmente será melhor do que o de alguém que tenha o dia todo, mas estude de forma desfocada.

Recomendo, mais uma vez, a leitura do livro *Trabalho Focado*, do Cal Newport, que ensina isso com mais detalhes.

Conheço muita gente que atribui seu fracasso ao fato de ter pouco tempo para estudar. *Ora, se isso fosse verdade, só os vagabundos seriam aprovados, não acha?*

Trabalhar e ter responsabilidades é parte da vida, assim como o treinamento para a aprovação é parte da vida, como conversamos no último capítulo.

Foque na sua vantagem. Quem tem pouco tempo, sabe o valor de cada minuto. É capaz de ter um foco muito mais intenso e, consequentemente, aprender de verdade tudo o que estuda.

Se tem dificuldade em, digamos, matemática, dedique-se a transformar a matemática no seu ponto forte. Estude da base ao topo com a vontade consciente de aprender tudo, de se tornar um especialista. Foi assim que eu, que desde o 8º ano do fundamental até o 3º do médio ficava de recuperação, consegui tirar notas altas em matemática.

Pare de fazer corpo mole e colocar seu medinho na frente. **Aja como se sua vida dependesse disso. De certa forma, ela depende mesmo. Mudar ou não de vida através da aprovação depende disso.**

Coloque seu foco em aprender a matéria a fundo. Queira ser um especialista, porque se você conseguir isso, será aprovado em qualquer prova que fizer.

A grande maioria dos reprovados que conheci faziam corpo mole. *Queriam continuar em sua zona de conforto.* Não estavam dispostos a embarcar numa jornada de crescimento: queriam soluções mágicas.

“Tenho dificuldade em matemática. Como melhorar?” - Ora, estude do zero ao topo **como se gostasse**. Queira entender a coisa a fundo, com vontade mesmo. Pare de fazer corpo mole.

Enquanto você preferir o “bizu” e a “dica que cai na prova”, nunca aprenderá de verdade. Enquanto ficar dizendo para Deus e o mundo que “é muito difícil”, que “sempre teve dificuldade”, **continuará burro.**

Sim, burro. Não é ignorante. Ignorante é aquele que ignora um assunto e não tem condições de aprendê-lo. Você pode aprender, mas não quer. Prefere ficar aí, na sua zona de conforto, cheio de desculpas na frente.

Vai ser fácil? Não. Chegar em casa do trabalho depois de um dia cansativo e sentar para estudar é pesado.

E se você não fizer isso, continuará, pelo resto da sua vida, chegando em casa tarde, ganhando pouco e vivendo desse jeito.

Aprender a ter disciplina para estudar todos os dias é fácil? Não. Mas se você continuar na sua rotina de redes sociais, joguinhos e séries, nunca alcançará nada.

Entrará na casa dos 20, passará da casa dos 20, entrará na casa dos 30, passará da casa dos 30... 40, 50... Até quando?

Até quando quer viver com a consciência pesada, sabendo que poderia fazer e ser muito mais, mas preferiu ficar parado?

Colocando em prática

1. Leia o livro *Trabalho Focado*, de Cal Newport. Depois, aplique tudo o que ele escreveu. Em seguida, pode me agradecer (se quiser).
1. Como eu disse, mude sua visão sobre a dedicação empenhada. Não queira o mínimo, busque ser um especialista de verdade. Busque construir um grau de conhecimento tão grande a ponto de poder superar qualquer dificuldade. Isso, por si só, já vai te levar muito mais longe do que a maioria. Vai criar em você amor pelo estudo, uma característica MUITO importante de se ter, principalmente para quem tem pouco tempo. Não veja o treinamento para a aprovação como algo chato que você terá que enfrentar para passar. Veja isso tudo como a chave do seu crescimento pessoal, sua vida de verdade. A vida real não é a alienação social e trabalhista que você viveu até agora. É, ao contrário, dedicar-se profundamente aos seus objetivos.

Clareza sobre o que é importante fornece clareza sobre o que não importa.

- Cal Newport

7.2 - Ciclos naturais

O subcapítulo anterior falou sobre vontade. Outra leitura que indico, para complementar a do Cal Newport, é *A Guerra Da Arte*, do Steven Pressfield.

A vontade supera a resistência. Mas eu não acredito que nossa vontade seja um absoluto: *ela também está submetida a alguns ciclos maiores do que ela.*

Partamos da observação da natureza. De forma geral, encontramos os grandes ciclos, as estações do ano: primavera, verão, outono e inverno. Dentro desses grandes ciclos, no entanto, existem ciclos menores. Semanas chuvosas, semanas ensolaradas. Semanas frias, semanas quentes.

Dentro de um dia observamos ciclos, também. Há a aurora, que dá início à primeira manhã. O final da manhã já é diferente do início dela. O início da tarde, o final da tarde, que já vai escurecendo. O início da noite e o final da noite. A madrugada.

Mesmo dentro da madrugada há diferentes estágios. 3 da manhã é um momento diferente das 2 ou das 4. Você consegue sentir no ar o quanto tudo está mais quieto.

A vida de todos os seres, incluindo humanos, também é dividida em ciclos. Podemos colocar quatro grandes ciclos, mas dentro deles também há subdivisões. A infância, a juventude, a fase adulta e a velhice.

Enfim, essa ideia dos ciclos é algo recorrente, que foi captado muito bem por todas as grandes tradições.

Só para citar alguns exemplos, o livro de Eclesiastes me vem logo à memória:

*Para tudo há um tempo,
para cada coisa há um momento debaixo do céu:
tempo de nascer e tempo de morrer;
tempo de plantar e tempo de arrancar o que se
plantou.
Tempo de matar e tempo de curar;
tempo de demolir e tempo de construir.
Tempo de chorar e tempo de rir;
tempo de gerar e tempo de dançar.*

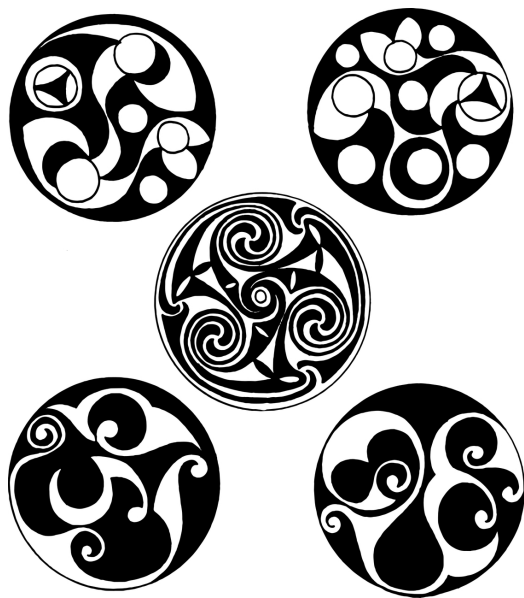
*Tempo de atirar pedras e tempo de ajuntá-las;
tempo de abraçar e tempo de apartar-se.
Tempo de procurar e tempo de perder;
tempo de guardar e tempo de jogar fora.
Tempo de rasgar e tempo de costurar;
tempo de calar e tempo de falar.
Tempo de amar e tempo de odiar;
tempo de guerra e tempo de paz.*

Outro exemplo simbólico do qual gosto muito é o triskelion celta:

Um grande ciclo, com três ciclos que o compõem. Esses ciclos, por sua vez, crescem em espiral. Ou seja, o mesmo ponto do ciclo se repete, mas numa nova condição.

Eu poderia passar horas falando disso e mostrando mais e mais exemplos, mas vamos voltar ao nosso foco.

Da mesma forma que observamos ciclos externamente, temos ciclos internos. Ciclos de tomada de decisão e inclinação da vontade. OBJ



Em diferentes fases da vida temos diferentes prioridades, aspirações e sonhos.

Em diferentes fases do dia, o mesmo acontece.

Seu corpo é parte da natureza. Assim como a natureza apresenta diversos ciclos, você também os vive.

Primavera, verão, outono e inverno, você vivencia cada um deles

todos os dias, assim como passa por períodos inteiros de meses ou anos que tendem mais a uma estação do que outra. O problema começa quando você, desatento em relação a isso, *tenta impor a si mesmo numa estação aquilo que é próprio de outra.*

De forma mais simples, seu corpo tem momentos de atividade e passividade, tanto física quanto mental. Em geral, a noite é o momento de pico para a atividade mental e baixa para a atividade física, ao passo que a manhã é o pico da atividade física e a baixa para a mental. Para mim e para muitos outros, estudar à noite rende mais que de manhã. e treinar o corpo de manhã rende mais que à noite.

Observe-se. *Conhece-te a ti mesmo e conhecerás o universo e os deuses.* Ao ajustar suas atividades para os ciclos certos, você perceberá que tem um rendimento muito maior gastando bem menos energia vital.

Nem sempre é possível, por causa das condições da sua vida, adequar-se aos melhores ciclos. Talvez você renda mais intelectualmente pela manhã, mas nesse momento está no trabalho.

No entanto, nesse caso, o que é mais inteligente: ir dormir mais tarde estudando, ou dormir mais cedo e acordar mais cedo para o estudo?

Adeque sua vida e sua rotina aos seus ciclos naturais. Qual é o momento em que ocorre o pico da criatividade? E o pico da disposição para assistir aulas e fazer questões?

Tudo é observação. Auto observação. *Perceba como reage a diferentes tipos de estímulo em diferentes períodos do dia, e priorize sempre fazer as atividades mais adequadas a cada período.*

Isso dará a você uma vantagem absurda. Seus concorrentes estão no escuro, não conhecem suas próprias vantagens, só as desvantagens.

Você conhece tanto as vantagens quanto as desvantagens. Pode, por isso, aproveitar as primeiras e evitar as segundas, adequando-se ao seu relógio biológico.

Colocando em prática

1. Faça uma boa observação de si mesmo para entender quais são os momentos mais propícios para cada atividade durante o dia.
Você descobrirá isso da seguinte forma: um momento não é propício quando você tem que fazer um esforço tremendo só para dar o primeiro passo numa atividade simples (por favor, não confunda com preguiça e procrastinação, porque o preguiçoso NUNCA tem momento propício).
Vou dar meu exemplo pessoal: para mim, as atividades criativas são fáceis entre o final da manhã e o início da tarde, assim como do meio para o final da noite. Já

atividades mais repetitivas são mais fáceis no meio da tarde e no início da noite. A alta noite, já beirando à madrugada, é meu pico de foco para atividades intelectuais como a leitura e aulas.

Você precisa ter essa mesma clareza sobre si mesmo.

1. Um dia de observação basta. Depois, hora de começar a testar. No dia seguinte, comece a reorganizar seus horários com base em seus ciclos. Quanto mais você conseguir adequar seu foco a atividade correta no ciclo, mais foco terá e mais renderá. Você vai perceber que o estudo virá naturalmente e o que você aprender ficará muito mais fixado em sua mente.
1. Enquanto testa, continue a se observar e mudar o que for necessário. Por vezes, seus ciclos também mudarão, mas isso é mais raro. Em alguns dias, você vai se sentir mais propício a fazer muito mais esforço, enquanto em outros precisará poupar mais energia. Tem dias que você sente o chamado a exercitar mais o corpo, enquanto em outros você se sente menos inclinado a se mover. Observe como cada dia traz um tempo diferente, também.

Age quod agis (Faça o que está fazendo)

- Santo Inácio de Loyola

7.3 - Energia vital

Falar sobre esse tema é sempre bom e complicado ao mesmo tempo. Bom, porque esclarece muitas coisas. Complicado, porque as pessoas tendem a ser literais demais.

Energia vital é um metáfora. Não é uma energia que possa ser medida, como a energia elétrica, por exemplo. *É um conceito que todas as grandes tradições apresentam, de uma forma ou de outra.*

No taoísmo, chama-se Chi. É o Chi que define sua disposição ou a falta dela, sua força ou fraqueza em determinados momentos.

A flutuação da energia vital é o que promove a variação dos ciclos ao longo da sua vida e também dos dias.

A comparação com energia é válida porque você gasta essa “energia” para viver e realizar suas atividades.

É como uma bateria de celular, que você pode recarregar (de diversas formas, como o sono, a meditação e a oração), mas que está sempre decaindo em rendimento.

Acabei de abrir as configurações do meu celular para ver a saúde da bateria dele. Segundo consta lá, está em 82%. Daqui a um ano, provavelmente estará menor... E daqui a 10, é bem provável que já não funcione mais.

Nossas “baterias” são a mesma coisa. A disposição que temos na adolescência certamente não é a mesma que temos na casa dos 50, por exemplo.

Todos os dias, a todo momento, você está gastando, conservando ou repondo a energia dessa “bateria”. E isso nos dá um poder absurdo, pelo menos para quem aprende a se observar.

Você identifica que está usando sua energia de forma sábia quando faz algo que te dá a sensação de estar renovado: a oração, a meditação, os exercícios respiratórios. Por sua vez, identifica o gasto excessivo após fazer algo que te deixa num estado de desânimo e apatia, como quando passa horas assistindo pornografia, quando fala demais ou quando faz um esforço físico destrutivo.

Quanto melhor você conserva sua energia vital, melhor você vive. Sua capacidade de agir se torna mais afiada; se você corta o gasto excessivo da sua energia nos lugares errados, pode canalizá-la para seu objetivo verdadeiro.

Voltando à metáfora do celular: *Você só consegue usá-lo para o que realmente importa se não gastar toda a carga da bateria com aplicativos inúteis e jogos que não contribuem em nada para o seu objetivo.* Em suma, só é possível se focar verdadeiramente em algo se você tiver a energia suficiente para isso.

Seu celular precisará ir para o carregador bem mais cedo do que o

necessário se você não usá-lo sabiamente.

Se gastar toda a bateria jogando, faltará para assistir aulas ou fazer questões em algum aplicativo bom.

Da mesma forma, você não rende muito quando gasta sua energia vital da forma errada.

Isso pode acontecer tanto pelo desrespeito aos ciclos ideais (por exemplo, tentar estudar até tarde da noite, sendo que você rende mais pela manhã) quanto por atividades que são claramente prejudiciais (consumo de pornografia, passar horas em jogos e em redes sociais, festas regadas a bebida em excesso e drogas).

Sua “bateria” descarrega mais rápido. Não consegue mais prosseguir. Precisa de descanso. Mas não só descarregou a bateria: também a desgasta. É como se estivesse acabando com a saúde da bateria do iPhone usando um carregador muito vagabundo.

Aprenda a arte de se adequar aos ciclos, use sua energia com sabedoria e passe na frente de todos os que não fazem sequer ideia de que isso existe.

Colocando em prática

1. Observe os momentos em que você fica extremamente cansado, indisposto para tudo, até mesmo para dormir. Por vezes, o cansaço é tanto que parece que você não pode fazer absolutamente nada para remediá-lo. Isso é uma amostra do que o gasto errado de energia vital faz.
1. Evite esse cansaço extremo ao perceber quando você está abusando da dose. Mesmo que sinta que “dá pra continuar”, respire fundo por um momento e ouça um pouco o som do silêncio (se você tiver o privilégio de uma casa calma e vizinhos calmos). Preste atenção ao seu mundo interno e a presença de Deus no seu coração. Isso vai te ajudar a tomar a decisão de prosseguir no que está fazendo ou parar. Essa decisão é fundamental. Eu mesmo erro, muitas vezes, por afobação. Quero fazer demais. Terminou não fazendo nada, gastando minha energia à toa, ficando indisposto e irritado.

Que ninguém se engane, só se consegue a simplicidade através de muito trabalho.

- Clarice Lispector

7.4 - Sendo um ponto fora da curva

“Utilize a ordem para enfrentar a desordem, utilize a calma para enfrentar os agitados. Isso é o controle do coração.

Aguarde o inimigo cansado, que vem de longe e fatigado, na comodidade. Esteja saciado enquanto ele está faminto. Isso é controlar a força.

Evite o confronto com fileiras sólidas, não ataque uma tropa aguerrida e disciplinada. Isso é o controle das circunstâncias.”

-Sun Tzu

O candidato medíocre ignora tudo isso. O candidato de elite leva essas palavras para o coração.

Não se deixe engolir pela pressão ou pelo medo. Os mais bem-sucedidos são confiantes e, por isso, tranquilos. Se você não está tranquilo, é porque não está confiante. Se não está confiante, precisa focar em criar confiança primeiro.

Entenda: você provavelmente nunca deixará de experimentar alguma ansiedade e dúvida quando não estiver entendendo um assunto, quando a data da prova estiver chegando, num dia em que não conseguiu estudar. No entanto, *precisa se colocar racionalmente acima dessas circunstâncias* se fazendo as perguntas certas e mudando seu vocabulário, como conversamos anteriormente.

A excitação pré-prova é normal; o nervosismo, não. A consciência de que podia ter feito mais num determinado dia é normal; atacar-se como se você fosse um lixo, não.

Domine os ciclos naturais. Domine o uso da energia vital. Não gaste demais, nem conserve demais. **Sacrifique-se, não desperdice-se.** Eis o segredo.

A diferença entre sacrifício e desperdício está no resultado. Um *sacrifício* traz resultados. O *desperdício* só decepciona.

O sacrifício só pode ser feito com a disposição de coração correta, nos momentos adequados. Até mesmo algo que parece um sacrifício pode, na verdade, ser desperdício.

Quantas pessoas não acordam às 5h da manhã pra estudar, sendo que rendem mais à noite?

Quantas não se forçam a estudar depois do almoço sem ter

rendimento algum? Gastam toda sua energia tentando ter foco nesse momento... E, no final da tarde, quando estão no ciclo certo, já não têm mais energia. Estão cansadas e desmotivadas, assistindo às aulas sem aprender nada, fazendo questões sem qualidade.

O aprendizado não virá da quantidade de força que você faz, mas do foco empenhado em cada momento, adequado ao ciclo correspondente.

Todo aprovado aprende isso, consciente ou inconscientemente.

Colocando em prática

1. Controle o nervosismo com a respiração consciente. Preste atenção no ar que entra e sai. Faça a respiração Energizar: inspire por 4 segundos, segure o ar por 16 e expire por 8. A essa altura, se está pegando todas as dicas e aplicando o autodidatismo do qual eu tanto falo, você já deve ter ido procurar mais sobre a respiração consciente e sobre o efeito dela no corpo (tá bom, eu sei que provavelmente você não fez isso. Foi uma dica para você ir fazer AGORA).
1. Ao mudar o foco do seu mundo interno caótico e cheio de medos irracionais para a respiração e para o corpo, você afasta de si os monstros do inconsciente que só existem na sua imaginação. E, lembre-se, você é dono da sua mente. Você não é refém deles; o inverso é verdadeiro.
1. Agora, você precisa começar a reclamar suas terras. Como um rei exilado, você por muito tempo passou por problemas, mas agora tem um exército grande o suficiente para desafiar o que o atormentava. Comece a fazer todos os dias exercícios respiratórios e meditativos, se afastando da imaginação destrutiva do Eu Crítico e vivendo o agora. Mas, acima de tudo: tenha vida espiritual genuína. Vá à missa, reze o terço todos os dias. De preferência, reze até mesmo a liturgia das horas. Cultive vida interior. Isso faz toda a diferença. Nossa tarefa é adquirir autodomínio para oferecer esse senhorio a Deus. Não adianta nada meditar e fazer exercícios respiratórios sem ter vida interior que dê um sentido a tudo isso. O silêncio da alma deve ser convertido em conversação com o Criador.

Cada um tem o que espera. Confie em Deus e você já terá muito!

- Santo Padre Pio de Pietrelcina

O que é sua vida, se não o conjunto das decisões que você tomou até aqui somado às circunstâncias fora do seu controle?

Capítulo 8 - As decisões que moldam sua aprovação

O que é a história da sua vida, se não a coletânea de todas as decisões que você tomou ao longo do tempo?

Poucas coisas são tão importantes quanto as decisões que você toma no seu dia a dia, que moldam seu cotidiano.

A decisão de acordar cedo ou tarde, de dormir cedo ou tarde, de comer uma sobremesa açucarada ou não, de fazer um jejum e orar ou não. Todas essas pequenas decisões, diárias, são como as diferentes partes de uma orquestra, que fazem o todo harmônico (ou não) de uma música.

Normalmente pensamos sempre nas grandes decisões. Nas promessas que fazemos no início do ano (que, erroneamente, chamamos de decisões), nos pontos de inflexão, quando decidimos cair de cabeça numa empreitada ou não. *Mas todas as grandes decisões só existem se as pequenas corroborarem.*

Tomou a decisão de empreender? Ótimo. **Agora tome a decisão de trabalhar todos os dias.** Se você não começar hoje mesmo a trabalhar, você não tomou decisão coisa nenhuma.

Quantas vezes você já “decidiu” emagrecer no início do ano, mas logo após essa decisão já estava se entupindo de rabanada e panetone?

Quantas vezes já decidiu que seria aprovado no concurso, mas logo depois disso estava vendo um vídeo idiota no YouTube e jogando todo seu tempo depois em distrações inúteis?

As “grandes” decisões são meros impulsos, que precisam ser sustentados pelas pequenas decisões do dia a dia. Por isso precisamos deste capítulo. Se você quer a aprovação, precisa vê-la como uma decisão diária. ***Ser aprovado é um hábito que precisa ser construído dia após dia.***

Por isso que você precisa saber de uma coisa:

Nem sempre eu soube dessas coisas. Eu não sabia nem metade disso tudo que estou te falando...

... E, naquele dia em específico, tudo parecia ainda sem sentido.

Estamos falando de julho de 2017. Eu havia feito uma cirurgia para retirada de um cisto pilonidal que me atrapalhava profundamente nos meus planos de ser militar.

Só que tive um problema: fui um dos raríssimos casos de reação forte à anestesia. Uma reação que me deixou por duas semanas incapaz de aguentar por muito tempo a luz.

Eu precisava ficar no meu quarto, com as cortinas fechadas, as luzes apagadas. Sem telas. Tudo que tivesse luz fazia minha cabeça doer como se tivesse um martelo batendo nela.

Nessas duas semanas, fui forçado a olhar para dentro. Não podia

me distrair com nada. Precisei me conhecer melhor.

Quando eu não estava dormindo (coisa que fiz em abundância nesse tempo), eu estava prestando atenção à minha respiração, de olhos fechados, enquanto pensava na vida. Às vezes eu não pensava, só respirava.

Interiorização. Sócrates dizia: **“Conhece-te a ti mesmo e conhecerás os deuses e o universo”**. Fui forçado a um período de convivência por duas semanas comigo mesmo e não saí o mesmo daquele período.

Percebi o vazio de tudo o que eu tinha feito até ali. Havia me filiado a um partido político, já me tornara diretor da juventude, mas não acreditava em nada daquilo. Tudo vaidade. Queria um jeito de ter poder sem ser alguém digno disso.

Havia recentemente terminado um namoro no qual fizera tudo errado. Tratava aquela menina de uma forma horrível, numa tentativa de me sentir superior. Não houve sequer brigas: *ela terminou comigo por mensagem*.

Acabara de reprovar na prova da AFA, pelo óbvio motivo de que me dispersava em tudo, mas não estudava.

Durante aquele período de convivência forçada comigo mesmo, tomei uma decisão: mudar. **Eu precisava mudar aquela minha vida desgraçada.**

E essa decisão foi muito específica. Não era mudar em sentido genérico. Eu faria por onde para ser superior a tudo o que eu havia sido até então.

Passado aquele período, comecei minha jornada. Devorei todos os livros que pude encontrar pelo caminho sobre aprendizagem, foco, atenção plena, inteligência emocional e desenvolvimento pessoal.

Comecei a malhar, mesmo com a limitação da recuperação da cirurgia.

Em novembro, comecei a treinar para o concurso pra valer, como já te contei (*com meus ridículos 30 minutos por dia*).

Decidi, todos os dias, fazer algo que me levasse pelo menos 1% para frente. Crescer pelo menos 1% em algum aspecto da minha roda da vida.

Muitos poderiam olhar para aquelas duas semanas de isolamento como a causa para minha mudança, mas eu discordo. *Aquilo foi só a faísca inicial*. Nenhuma fogueira se sustenta de faísca.

Um sonho que tive nessa época ilustra muito bem o que quero dizer.

Nesse sonho, eu estava num velório. Várias pessoas que eu não conhecia estavam lá, em volta do caixão, que estava com a tampa fechada.

Quando eu me levantei da cadeira em que estava sentado, um homem abriu a tampa do caixão. Para minha surpresa, era eu mesmo

quem estava deitado lá.

Tomei um susto. Arregalei os olhos e comecei a me tremer. Uma mulher que estava ao meu lado segurou nos meus ombros, olhou nos meus olhos e disse:

“Se você só quer viver esta vida, então nós vamos te dar as ferramentas de que precisa para isso. Mas se quiser viver a vida eterna...”

Ela não terminou de falar. Eu acordei, com um princípio de vertigem. Meus ouvidos estavam completamente surdos, e o ventilador de teto que girava sobre minha cabeça parecia uma turbina de avião de tão rápido.

Pouco a pouco, tudo voltou ao normal. Vi o ventilador da forma certa. Voltei a ouvir normalmente. Mas estava com medo de ter morrido.

Levantei lentamente da cama, sentindo o chão, tocando meu próprio corpo. Fui andando até o quarto dos meus pais. Não tinha coragem de olhar para a minha própria cama, porque achava que veria meu próprio corpo morto ali caído.

Bom, eu voltei e não encontrei nada lá. Não sou um defunto autor, como Brás Cubas, graças a Deus.

Mas esse sonho me marcou tanto que, até hoje, eu o tenho vívido na memória como se fosse algo recente. Acho que nunca vou esquecê-lo.

Demorei muito, mas entendi. Ali estava meu corpo morto pelo pecado, num caixão. Os dons que Deus me deu estavam sendo usados para a minha própria vaidade, para a minha soberba e para os vícios que me escravizavam.

A corte celestial me observava como observa um cadáver podre.

Mas o Senhor decidiu me dar uma nova chance. E da morte do pecado, do vício e da fraqueza, Ele me mostrou que eu posso *escalar o caminho da vida, para evitar a descida à morada dos mortos.*

O sábio escala o caminho da vida, para evitar a descida à morada dos mortos.

- Provérbios 15, 24

8.1 - Boas decisões

Uma boa decisão sempre implica num *sacrifício*, numa negação do prazer imediato.

Certo, é bastante confortável dormir por 12h seguidas, enrolado num cobertor com o ar condicionado ligado. ***Mas ninguém jamais passou num concurso ou vestibular assim.***

É delicioso se entupir de açúcar e carboidrato de fácil digestão. É até viciante. Mas o seu cérebro embotado se torna incapaz de ter foco, e você não aprende o que estuda.

É muito mais prazeroso ver todos os stories dos seus “amigos” no Instagram do que sentar sua bundinha na cadeira para assistir a uma aula e fazer uma lista de questões. Só que os aprovados não passam horas no Instagram.

Boas decisões = sacrifícios.

Um pai de família toma boas decisões quando, em vez de endividar sua família cumprindo seus desejos mesquinhos, coloca comida na despensa.

Uma mãe toma boas decisões quando, em vez de seguir seus caprichos loucos, abdica de si pelos filhos e pelo marido.

Um professor toma boas decisões quando ensina aquilo que seus alunos precisam aprender, não só aquilo que gosta de falar.

Não será diferente com você.

Quer ser aprovado?

Sacrifique seu conforto. Óbvio que isso não deve ser feito de forma neurótica, mas na medida certa.

A neurose, segundo o Dr. Juan Alfredo César Müller, é uma mentira que você, em algum momento, esqueceu que era mentira.

Por exemplo, a ideia de que você deve dormir pouco para ser aprovado. Vamos aos fatos: **dormir pouco faz com que você aprenda pouco.**

Sua memória de trabalho fica repleta até a boca, como um copo muito cheio, e você é incapaz de adicionar qualquer coisa a mais ali.

No livro *Por Que Nós Dormimos?*, Matthew Walker explica de forma profunda a importância do sono no funcionamento cerebral. Chega a ser chocante descobrir o quão pouco sabemos de algo tão elementar.

Por isso é fundamental entender a diferença entre sacrifício e desperdício, como conversamos anteriormente.

Boas decisões são sacrifícios. **O sacrifício traz resultados.**

É um sacrifício abandonar o Instagram e o seu jogo preferido.

É um desperdício dormir pouco só porque você gasta todo o seu tempo acordado procrastinando.

É um sacrifício parar de abrir o Whatsapp a cada 5 minutos e passar

a usá-lo só por 20 minutos ao dia, num momento específico do dia.

É um desperdício passar horas e mais horas vendo aulas sem fazer questões, que é o que te leva à aprovação.

É um sacrifício parar de sair com seus “amigos” que não fazem nada de útil na vida e vivem como porcos no cio.

É um desperdício parar de ter contato com a sua família ou terminar um bom namoro porque “tem que estudar”.

Pare de mentir para si mesmo. O problema não é a sua namorada. O problema é o tempo que você gasta com a pornografia.

O problema não é a hora de jantar e almoçar com a família, ou uma viagem de uma semana com eles. O problema é que você, todo dia, gasta horas e mais horas *fingindo que está estudando* enquanto sua mente divaga, para logo em seguida ir se distrair na internet.

Pare de tentar se esconder das pequenas decisões. Você está numa guerra. Cada tiro conta.

As pequenas decisões definem sua vida. O sacrifício define o resultado obtido.

Aprovação e reprovação não são afetadas por uma viagem familiar. São afetadas pela sua recusa em abandonar o que te escraviza.

Como um cão que volta ao seu vômito, você fica, dia após dia, desperdiçando sua vida em tudo o que não presta.

Depois ainda tem a audácia de dizer que a culpa é dos outros.

*Contigit enim eis illud veri proverbii canis reversus
ad suum vomitum et sus lota in volutabro luti*

*Aconteceu-lhes o que diz com razão o provérbio: "O
cão voltou ao seu vômito"; e: "A porca lavada volta a
revolver-se no lamaçal".*

- II S. Pedro 2, 22

8.2 - Quando as circunstâncias te impedem de agir?

Devo lembrar, no entanto, de um fato óbvio: existem também circunstâncias que nos impedem de agir.

Famílias que propositalmente atrapalham seu estudo. Mães que colocam as filhas para fazer todas as tarefas, com a finalidade de impedi-las de estudar. Pais que desmotivam os filhos dia após dia com sua dúvida e suas piadinhas.

Namoradas que atazanam o juízo dos namorados para impedi-los de ter o foco necessário para o treinamento intelectual.

"Amigos" que passam o dia inteiro tentando fazer com que você desista e perceba que está "jogando sua juventude fora" com essa história de estudar.

Como lidar com isso?

Ruptura total. Não há negociação. Não tem conversa.

Faça o que deve ser feito. Este não será um capítulo longo. Você já sabe o que deve fazer, mas não tem coragem.

Você não tem coragem de dizer não para esses tais "amigos" e bloqueá-los porque tem medo da solidão. Tem medo de terminar com essa namorada porque acha que nunca encontrará ninguém melhor. Tem medo de enfrentar seus pais porque continua a se ver como uma criancinha.

Até quando?

Tal era minha vida. Mas, seria isto vida, meu Deus?

- Santo Agostinho de Hipona

8.3 - Princípio apolíneo e princípio dionisíaco

Vou recorrer à mitologia grega para nos ajudar a compreender com mais profundidade aquele princípio do pêndulo, do qual falamos anteriormente.

Apolo, na mitologia grega, era o deus da ordem. Associado à formação intelectual, à beleza e à alta cultura.

Dionísio, por sua vez, era irmão de Apolo, e era o deus do caos. Associado à bebedeira, ao sexo desregrado (*em Roma, seu nome era Baco, de onde surgiu o nome bacanal*) e à degeneração barulhenta e chocarreira.

Foi Nietzsche quem resgatou, da mitologia grega, esses dois deuses para nomear os dois princípios que acabam por reger a vontade humana, a vontade de cumprir o dever, de um lado, e a busca pelo prazer, do outro.

Por um lado, você quer estudar e passar logo no seu concurso/ vestibular. Por outro, você quer descansar, apreciar prazeres da vida e viver o dia de hoje.

Apolo pensa no amanhã. Dionísio quer desfrutar do hoje.

Qual dos dois está certo? *Nenhum.*

A ânsia neurótica de Apolo por controlar tudo racionalmente leva à ansiedade e à incapacidade de estar aqui e agora.

A ânsia neurótica de Dionísio por ter o máximo de prazer no mínimo de tempo leva à depressão, ausência de sentido da vida, incapacidade de apreciar a beleza e, em última instância, à perdição da própria alma.

Sócrates nos mostrou o dourado caminho do meio, assim como Buda. O taoísmo nos deu o símbolo do Yin-Yang. Nosso Senhor Jesus Cristo é o Caminho, a Verdade e a Vida.

Não adianta querer fazer demais e terminar por nada fazer. Isso é vaidade e soberba.

Não adianta fazer corpo mole e não querer fazer nada, desejando somente desfrutar dos prazeres imediatos. Isso é vaidade, preguiça e tolice.

Devemos sacrificar em prol do amanhã sem perder de vista o dia de hoje. Foi isso que Nosso Senhor nos ensinou quando disse para deixarmos os problemas de amanhã para amanhã.

O olho é a luz do corpo.

Se teu olho é são, todo o teu corpo será iluminado.

Se teu olho estiver em mau estado, todo o teu corpo estará nas trevas.

Se a luz que está em ti são trevas, quão espessas deverão ser as trevas!

Ninguém pode servir a dois senhores, porque ou odiará a um e amará o outro, ou se dedicará a um e desprezará o outro.

Não podeis servir a Deus e à riqueza.

Portanto, eis que vos digo: não vos preocupeis por vossa vida, pelo que comereis, nem por vosso corpo, pelo que vestireis.

A vida não é mais do que o alimento e o corpo não é mais que as vestes?

Olhai as aves do céu: não semeiam nem ceifam, nem recolhem nos celeiros e vosso Pai celeste as alimenta.

Não valeis vós muito mais que elas?

Qual de vós, por mais que se esforce, pode acrescentar um só côvado à duração de sua vida?

E por que vos inquietais com as vestes?

Considerai como crescem os lírios do campo; não trabalham nem fiam.

Entretanto, eu vos digo que o próprio Salomão no auge de sua glória não se vestiu como um deles.

Se Deus veste assim a erva dos campos, que hoje cresce e amanhã será lançada ao fogo, quanto mais a vós, homens de pouca fé?

Não vos aflijais, nem digais: Que comeremos? Que beberemos? Com que nos vestiremos?

São os pagãos que se preocupam com tudo isso. Ora, vosso Pai celeste sabe que necessitais de tudo isso.

Buscai em primeiro lugar o Reino de Deus e a sua justiça e todas estas coisas vos serão dadas em acréscimo.

Não vos preocupeis, pois, com o dia de amanhã: o dia de amanhã terá as suas preocupações próprias. A cada dia basta o seu cuidado.

-S. Mateus 6, 22-34

Treine em prol da sua aprovação de amanhã, mas lembre-se de desfrutar do dia de hoje com sabedoria.

O prazer que devemos tirar do dia não é o prazer degenerado, destrutivo. *Não é o prazer do sexo desregrado, da bebida em excesso, do lixo musical.*

O prazer está no próprio ato de viver e de construir algo belo. A construção da sua vida é o prazer que você terá. O resultado da construção importa menos do que a disposição de coração na hora de construir.

Você está numa jornada de aprovação. Lembre-se, dia após dia, que o seu foco não é necessariamente o concurso ou o vestibular, mas tornar-se alguém superior. Tornar-se uma pessoa de verdade.

Ter a capacidade e a habilidade necessárias para lidar com qualquer desafio que se apresente. Isso que importa.

Se você não for aprovado agora, e daí? E se os seus planos não se concretizarem, paciência.

Rezamos no Pai Nosso para que se faça a vontade de Deus, não a nossa.

Aprovação é desenvolvimento pessoal. As decisões (sacrifícios) que você fizer dia após dia devem ter seu amadurecimento, aquisição de força, novas habilidades, virtudes e poder em conta, não a ganância pela aprovação rápida.

Cada um tem seu tempo para passar no concurso. *Mas hoje é tempo de se tornar melhor do que ontem e fazer da aprovação um hábito.*

Se tiver isso em mente, não cometerá erros de julgamento. Não ficará desesperado e neurótico quando um dia der errado, ou quando algo te atrapalhar.

Lidar bem com a adversidade também é parte do processo de aprovação.

Tente mover o mundo – o primeiro passo será mover a si mesmo.

- Sócrates

**Fazer demais e fazer de menos
são duas faces da mesma moeda.**

Capítulo 9 - A Justa Medida

Certa vez, depois de uma confusão dos infernos, o rei Minos, de Creta, convocou Dédalo, o grande engenheiro grego, para construir algo um tanto... estranho.

Os gregos tinham uma mania bem peculiar de se meter em confusões com os deuses. Como consequência, algumas aberrações acabavam andando pela terra. Num desses casos, Minos precisava se livrar de um Minotauro.

Esse Minotauro era filho de sua esposa com um touro branco enviado por Netuno para confirmá-lo como rei de Creta. Enfim, casos de família complicados.

Como não seria possível matar o Minotauro, Minos contratou Dédalo para que construísse um labirinto que o aprisionasse. Deveria ser o mais complexo labirinto do mundo, impossível de escapar. Como o engenheiro adorava um desafio, ele aceitou.

Depois de algum tempo construindo o maldito labirinto, eis a surpresa: Dédalo não conseguia se lembrar de como sair dele. O rei não quis ajudá-lo, considerando que seria melhor mesmo deixá-lo lá preso para que não contasse a ninguém qual era o caminho para fora.

Junto de Dédalo estava seu filho, Ícaro. O grande engenheiro grego deitou-se no chão e ficou olhando para o céu, pensativo. Tinha medo de que o Minotauro os encontrasse e os devorasse, mas não fazia ideia de como sair de lá.

Eis que a resposta veio dos céus: uma pena de uma ave que voava lá no alto caiu perto dele, o que lhe deu uma ideia. Percebeu que perto de onde estavam havia uma colmeia, da qual poderia pegar cera. Decidiu que juntaria todas as penas que caíssem das aves que passavam e faria um par de asas para si mesmo e outro para seu filho.

Eles ficaram durante muito tempo naquele mesmo lugar, evitando fazer barulhos para não atrair o Minotauro que rondava o labirinto e se alimentando somente do mel das abelhas e dos frutos que estavam à disposição. Bebiam a água da chuva.

Num dia, contando todas as penas que já havia acumulado, Dédalo percebeu que finalmente havia juntado todas as que precisava. Colocou-se então a trabalhar para fazer as asas.

Prontas as asas, prendeu-as a si e ao filho. Esperaram durante algum tempo sob o sol quente, até que a cera se solidificasse. Uma vez firmes, eles podiam voar.

O momento foi providencial. Ouviram um rugido do Minotauro em alguma curva próxima do labirinto. Dédalo olhou para o filho, assentiu com a cabeça e os dois começaram a correr. Enquanto corriam, batiam as asas, para levantar voo.

Já no final daquela via em que estavam, começaram a subir.

Naquele exato momento, o Minotauro chegava, mas agora nada podia fazer. Ficou parado, olhando para eles com admiração, enquanto voavam como pássaros no céu.

Dédalo e seu filho, Ícaro, pegaram uma corrente de ar e foram levados na direção do mar. A sensação de liberdade era maravilhosa, depois de tanto tempo presos naquele labirinto maldito.

O engenheiro alertou a seu filho, assim que se aproximaram do grande mar: “Ícaro, tenha cuidado. Você não pode voar nem próximo do sol, nem perto da água. O sol pode derreter suas asas, assim como o sal do mar pode amolecê-las.”

O jovem concordou, mas deu pouca importância às palavras do pai. Tomado de alegria e espanto por poder voar, bateu suas asas cada vez mais forte, subindo atrás das gaivotas que voavam lá no alto.

Dédalo gritou para ele, quando viu a primeira pena soltar de suas asas: “Pare, meu filho!”, mas já era tarde demais.

Subitamente, a cera que prendia as penas às costas do jovem derreteu, descendo por suas costas. O vento forte fez com que todas as penas voassem para longe. Ele caiu de súbito, como um meteoro, em direção ao mar.

O corpo de Ícaro só seria encontrado depois de alguns anos, no litoral de uma ilhazinha pouco habitada da Grécia. O filho de Dédalo encantou-se tanto com sua habilidade de voar que foi consumido por ela.

Triunfam aqueles que sabem quando lutar e quando esperar.

- Sun Tzu

9.1 - Quem manda em você?

Lembra de que Baltasar Gracián diz que tornar-se uma pessoa é nossa maior tarefa?

Quero adicionar um tijolinho a esse muro. Você tem consciência da sua vida ou vive no piloto automático?

Tudo o que você vive hoje é consequência de três aspectos somados:

1.As circunstâncias em que você se encontra;

1.Os hábitos que definem seu dia a dia e;

1.As realizações (ou ausência delas) que marcaram sua vida.

Vamos dar um exemplo claro. Eu sou o que sou pela família que tive (circunstância), pelos hábitos que comecei, mais cedo ou mais tarde, a construir e incorporar na minha vida, como a leitura, o treinamento do corpo, a vida espiritual (hábitos do dia a dia) e por tudo o que acabei alcançando pela junção entre os outros dois (as aprovações que conquistei, a família que estou construindo, os alunos que ajudei a passar nos concursos e vestibulares, a profissão que construí para mim mesmo, a busca pela aprovação em medicina, etc).

Resumindo, nada melhor do que citar Ortega y Gasset:

Eu sou eu e minhas circunstâncias.

-Ortega y Gasset

Entender isso é fundamental para entender os limites óbvios para as suas decisões, coisa que muita gente esquece, além da raiz da qual brotam suas aspirações e sonhos. Existe muita coisa em nossa vida que podemos controlar. *Mas, na mesma proporção, também existe muita coisa que não podemos controlar.*

O que importa para ser aprovado? **As coisas que podemos controlar.**

Você não pode controlar a casa em que nasceu, a forma como sua família age com você, seu bairro e sua cidade. Não pode controlar a cor da pele com a qual nasceu, sua maior ou menor aptidão lógica, sua beleza (ou ausência dela). Tudo isso você já sabe.

Mas você pode controlar o que faz, dia após dia, dentro de casa. Pode escolher entre passar horas com a cara na televisão, no celular e no computador ou dedicar um tempo substancial à leitura, aos

estudos, ao seu relacionamento com Deus.

Pode controlar se vai se entupir de carboidratos de fácil digestão, como “todo mundo” faz, ou se vai preferir se alimentar de uma forma melhor, para ter um corpo mais saudável e que te sirva com mais qualidade.

Pode decidir se vai usar a internet para assistir pornografia, jogar e ficar nas redes sociais, ou se vai usá-la para aprender coisas novas, fazer bons cursos, adquirir material para o seu concurso, desenvolver-se intelectual e emocionalmente.

Enfim, eu não estou falando de nada que você não possa fazer. Não estou falando de coisas que são, a priori, impossíveis: mudar de casa e de cidade. *Estou falando de mudar de decisões para atingir uma medida melhor.*

Dédalo e Ícaro não podiam fazer nada quanto ao fato de estarem presos no labirinto do Minotauro, mas podiam fazer algo quanto a bolar um plano para sair de lá. Foi exatamente o que fizeram.

Sua postura deve ser a mesma.

Você não está nesta terra para ficar reclamando e culpando tudo e todos pelos seus problemas. Você não foi criado por Deus para ser um mimadinho ingrato que odeia tudo o que te cerca e deseja ser outra pessoa.

Digo isso com experiência de causa. Por muito tempo tive uma visão alienada da realidade. *Queria viver outra vida, ter outras aptidões, ser outra pessoa.*

Você nunca toma boas decisões se não sai do reino do “e se”. A história não se faz assim. *A história não é feita de “se”.*

Suas decisões devem partir da realidade. Quem é você? Quais são suas aptidões? Quais são suas inclinações naturais? O que você gosta e não gosta de fazer? O quanto dos seus gostos é inato, e quanto é moldado pelas circunstâncias? O quanto está disposto a mudar?

São essas perguntas que norteiam sua estrada de aprovação. *Sem entender esse mínimo sobre si, como pretende estudar e aprender o que estuda?* Como pretende dedicar longas horas para trilhar um caminho sem nem saber se tem a capacidade de transpô-lo?

O grande problema da grande maioria dos concurseiros e vestibulandos é que eles estão mais preocupados em fingir que se dedicam do que em se dedicar.

Querem que todos vejam o quanto eles são esforçados, o quanto estão suando. O quanto acordam cedo e dormem tarde. Precisam postar nas redes sociais sua rotina, falar pra todo mundo que estão “fazendo isso ou aquilo”.

O ditado é certo: *todo excesso esconde uma falta.*

Deus deve amar os homens medíocres. Fez vários deles.

- Abraham Lincoln

9.2 - “Em terra de cego, quem tem um olho é rei.”

Já ouviu esse ditado?

Ele é falso. **Em terra de cego, quem tem um olho é odiado.** Reis são os cegos que fingem não ser cegos e enganam os outros.

Nada mais odioso para o homem pusilânime do que alguém que vence e expõe o quão vazia é sua vida.

Entre aqueles que se preparam para uma aprovação não é diferente. É muito difícil se afastar das "receitas mágicas" vendidas por aí, porque absolutamente todo mundo que você conhece acredita nelas.

Sua tia, que nunca estudou para um concurso, nunca fez um vestibular e nem terminou a escola, quer ensinar a você como estudar.

Seu tio, desempregado e bêbado, que passa todo seu tempo produtivo vendo TV, conversando no Whatsapp e bebendo cerveja, quer dizer que você é um fracassado porque ainda não foi aprovado.

Este capítulo é uma exortação à superioridade. Deguste-o sem moderação.

De joelhos diante de Deus. De pé perante os homens.

A forma que encaro esses dilemas sociais é simples: sei que diante do Senhor somos todos iguais. Eu tenho defeitos, os outros também têm; eu tenho virtudes, eles também.

Não penso que sou superior ou inferior a ninguém debaixo dos olhos da eternidade, já que muitas vezes nos surpreendemos com a vida oculta dos outros. Os que parecem muito santos e sábios nos decepcionam com seus pecados ocultos; os que parecem grandes pecadores nos surpreendem com sua vida bondosa e gentil.

Mas aqui não estou falando com as aparências. Estou falando com você, com sua consciência.

Você sabe que pode fazer muito mais do que andou fazendo até agora. E sabe que, para isso, terá que fazer uma grande ruptura com tudo o que “os outros” pensam para agir única e exclusivamente pelo bem da Verdade.

Sabe que terá que estudar muito, não fingir que estuda muito. Sabe que terá que fazer muitas questões, que terá que descansar para reter bem o conhecimento. Sabe que não poderá gastar seu tempo com distrações inúteis. *Terá que fazer sacrifícios.*

Esses sacrifícios farão com que muita gente que é sua “amiga” e que “te ama” passe a te criticar. E tá tudo certo.

Quando você não souber mais o resultado do último jogo do Flamengo, será visto como um alienígena pelos outros.

Quando ouvir as conversas desesperadas e burras sobre política ou qualquer outra coisa do gênero e não participar, ou participar com opiniões que não foram estritamente retiradas da última edição do Jornal Nacional, será visto como um louco.

Você será forçado a ter vida interior, se quer ser aprovado. Acostumar-se à solidão e ao diálogo consigo mesmo e com Deus.

Mas isso só será possível se você tiver bastante clareza quanto ao que está fazendo. *Se não tiver essa clareza, você vai desistir.*

Até hoje me lembro de um dia em que estava conversando com um colega que dizia também estar estudando para passar na EsPCEx.

Estávamos perto do Carnaval. Ele me dizia o quanto estava ansioso, porque precisava de um “respiro” do “peso dos estudos”.

Naquele ano eu fui aprovado na EsPCEx. Ele não.

Quando eu dizia que o Carnaval não era absolutamente nada para mim, ele me olhou como se eu estivesse proferindo uma enorme heresia.

Naquele carnaval, finalizei a leitura de dois livros e progredi no meu estudo de matemática, enquanto ele se embebedava e tentava beijar umas garotinhas bêbadas pelas ruas do Rio de Janeiro.

É por isso que não existe concorrência.

Ambição

Para aqueles entre nós que nasceram com uma chama de inconformidade no peito, não há outra opção. Precisamos fazer sacrifícios.

Não é assim com a grande maioria das pessoas. A massa é conformada. *Dê a razão deles e eles estarão felizes.*

Mas algumas pessoas nascem com essa inclinação à grandeza. Não conseguem viver a mesma vidinha de todo mundo, assistindo às mesmas coisas que todo mundo, pensando e falando como todo mundo.

Querem mais. Grandes aprovações, que levarão a grandes conquistas na vida.

Eu e você, que queremos mais da vida do que os prazeres pequenos, precisamos nos acostumar com a ideia de sermos estranhos.

O preço que se paga por não ser pequeno e fraco é o ódio de quem é pequeno e fraco. Entender isso é o primeiro passo.

Você não vai ser aprovado enquanto quiser agradar seus amiguinhos bêbados, seus coleguinhas de jogo, sua namoradinha que está mais preocupada com o próximo final de semana do que com a construção de uma vida.

Não será aprovado enquanto cumprir os rituais sociais idiotas como se fossem coisas sagradas, enquanto tiver medo de dizer para os outros

que não dá a mínima para essas coisinhas ridículas.

Em suma, mate o respeito humano dentro de si.

O respeito humano é a ideia de que você precisa agradar os outros. De que não pode ofendê-los, de que precisa concordar com tudo.

Dê um basta nisso. De todos os defeitos de personalidade que atrapalham na caminhada rumo à aprovação, poucas coisas são tão graves quanto o respeito humano.

Diga não. Retire-se de ambientes ruins. *O reino dos céus é dos violentos.*

Só ressaltar: não faça isso de forma soberba. Eu e você temos essa chama no peito, mas isso não significa que todos tenham que ter.

Que cada um viva como quiser. Eu quero ser útil e deixar um rastro luminoso. Quero conquistar grandes coisas para mostrar o caminho para quem quiser vir atrás de mim.

Se os outros vão entender ou não, eu não sei e *nem quero saber.*

Só o que me importa é servir a Deus de forma digna e mostrar para você o caminho para a realização do seu objetivo de aprovação.

Ver o bem e não fazê-lo é sinal de covardia.

- Confúcio

9.3 - Se você não se cuidar, ninguém cuidará de você

Sun Tzu disse: “Deve se recompor e revigorar de modo firme. Quando não houver nenhuma doença entre as tropas, o exército estará invencível.”

Quantas vezes você não deixou de se recompor e revigorar e, por consequência, ficou doente? Isso não vale somente para doenças físicas, mas também para as mentais. **Muitos concurseiros se cobram a tal ponto que se tornam incapazes de um descanso regenerador; tornam-se, pouco a pouco, zumbis incapazes de fazer outra coisa qualquer além de fingir que estudam para o concurso.**

Eu chamo isso de síndrome do burro sentado. O sujeito quer a aprovação e passa horas e mais horas sentado na esperança de que ela, por sorte, caia em seu colo.

O problema é que um burro, mesmo sentado numa cadeira com um caderno e uma caneta à sua frente, continua a ser um burro.

Conselho de amigo: deixe de ser burro primeiro.

Pare de agir como um zumbi monotemático, que repete várias vezes a palavras “estudar”, mas não faz a mais mínima ideia do que significa estudar.

Existe um limite adequado. Lembre-se do mito de Ícaro. Não voe nem muito perto do sal do mar, nem muito perto dos raios do sol.

Nem preguiçoso, nem soberbo e vaidoso. Faça o que deve ser feito e ponto final.

Com isso, retornamos ao ponto que já conversamos anteriormente. **Tudo se resume em respeitar o momento mais adequado, em perceber em que ciclo se encontra.**

Sacrifique para ser aprovado, mas não desperdice. Essa é a regra.

Se estou assistindo a uma aula e percebo que não estou conseguindo prestar atenção, sinal de que devo parar aquela aula.

De que vai adiantar ficar ali até o final só para dizer que assistiu tudo? Vá fazer outra coisa. Levante, tome um copo d'água, respire um pouco. Depois volte.

Há dias nos quais falta energia para agir. Você não tem disposição. Parece que seu corpo só quer descansar.

Já parou pra pensar que talvez não só pareça, mas talvez seu corpo realmente esteja precisando descansar? Talvez você esteja numa rotina puxada há alguns dias, seu sono esteja um pouco bagunçado.

É possível tirar o melhor desses dias sem desperdício de energia vital. **Dedique esses dias a estudar suas melhores matérias, a revisar assuntos que você já estudou, a fazer questões para fixar**

ainda melhor os conteúdos já aprendidos.

Leia. Assista a um documentário. Consuma cultura.

Existem momentos de expansão e de retração. Tá tudo certo.

Tire da sua cabeça a ideia estúpida de que existe algum concorrente por aí estudando 12h por dia, todo dia, e aprendendo tudo o que estuda.

Não existe. Eu sou a prova viva disso. Passei em primeiro lugar no concurso sem essas neuroses.

Você também pode.

O descanso é necessário. O prazer é necessário. Tudo dentro de limites que respeitem e valorizem o seu objetivo final, que é a aprovação. Sem esses limites, você fica literalmente confinado a uma prisão mental. O sacrifício em excesso se torna desperdício, pois nem mesmo permite colher os frutos do que foi plantado.

O concurseiro estrategista sabe qual é o momento de repousar, e isso se dá através dos sinais. Os sinais são claros para quem tem olhos de ver e ouvidos de ouvir: em determinado momento, fica impossível compreender qualquer coisa a mais da aula. Exercícios sobre os quais você tem total domínio começam a ficar impossíveis de fazer. Seu cérebro literalmente grita: PARE!

Não voe tão perto do céu... Nem tão perto do mar.

Colocando em prática

1. Tenha pelo menos um turno de descanso por dia, e um dia de descanso por semana. Isso será um grande diferencial na sua aprovação, pois você poderá usar esse turno de descanso de forma produtiva, lendo bons livros e treinando, e poderá usar seu dia de descanso para fazer tudo aquilo que seja um refrigério para a alma, como frequentar a Igreja e passar um tempo de qualidade com sua família, amigos e namorada(o).
1. Outra coisa que me ajuda muito é dividir meu esforço em baldes de tempo. Por exemplo, quando vou estudar, não passo mais do que 1h, no máximo 1h30min, entre assistir a uma aula e fazer uma lista de questões. Em qualquer tarefa que faço, passo, em geral, entre 30 e 50 min focado, para depois descansar uns 10 ou 20 min. Esse descanso ao qual me refiro não é um “descanso distrativo”. Não é pra me distrair nas redes sociais ou em alguma outra atividade do gênero. É descanso mesmo. Contemplação da natureza, meditação, exercícios respiratórios, um tempinho conversando com a minha esposa e brincando com a minha filha.
Por incrível que pareça, fazer as coisas priorizando o foco em vez da quantidade absoluta de tempo, fazendo pausas, rende

MUITO mais do que tentar ficar 10h seguidas fazendo uma mesma coisa sem parar.

Eu ainda preciso de mais descanso saudável para trabalhar no meu máximo. Minha saúde é meu capital principal e eu tenho e quero administrá-la inteligentemente.

- Ernest Hemingway

9.4 - Conservando teu coração acima de todas as coisas

Há um dos provérbios do rei Salomão que sempre me encantou pela profundidade de significado que é possível extrair dele: *“Conserva o teu coração acima de todas as coisas”*.

Pense comigo: o que seria conservar o coração? Na linguagem bíblica, o coração é a sede da alma. É de onde brota toda emoção elevada e toda capacidade superior do homem.

Ou seja, há, neste provérbio, uma clara oposição entre a sua vida interior, sua capacidade de ver e agir com clareza e calma, e a vida agitada exterior, o mundo, “todas as coisas”.

Você deve conservar seu coração acima de todas as coisas. Seu objetivo de aprovação deve estar acima dos pequenos estresses do dia a dia, das pequenas decepções e frustrações inevitáveis.

Vivemos muito afastados da realidade atualmente. Temos a ilusão de que é possível moldar toda a nossa vida e viver sem nenhuma contrariedade. Isso é loucura e idiotice.

A verdade é que, do início ao fim do dia, o homem experimenta várias pequenas (ou grandes) decepções. O dia é repleto de contrariedades. Experimentamos fome e sede, cansaço, tédio, impaciência. Dores diversas, seja no corpo, seja na consciência. Tudo isso é a composição de um dia comum.

Nos piores dias experimentamos grandes frustrações. Descobrimos que o amor de nossa vida nos traiu, que nossos amigos não eram nossos amigos, que reprovamos no concurso. Batemos com o carro, somos assaltados, agredidos.

Nos melhores, experimentamos só as pequenas contrariedades. Mas elas estão lá. A verdade é que *a vida do homem sobre a terra é uma luta*, como diz o livro de Jó.

Foi essa clareza acerca do que realmente é nossa existência que levou os autores medievais da oração Salve Rainha a colocarem estes versos:

“A vós bradamos os degredados filhos de Eva,

A vós suspiramos, gemendo e chorando neste vale de lágrimas.”

Um vale de lágrimas. Eis uma boa definição para o que é a nossa existência nesse mundo, onde os prazeres abrem o caminho para dores, por causa de nosso apego àquilo que passa.

Como sofrer menos com isso e ser capaz de ter firmeza de decisão? Como não ser jogado de um lado para o outro como uma marionete impotente diante de tantas dificuldades?

Conservando seu coração acima de todas as coisas.

É interessante a ligação disso com aquilo que os estoicos também ensinavam.

Marco Aurélio, imperador romano e filósofo estoico, dá o exemplo de um homem louco, que ficasse num porto olhando para as gaivotas que voam e se apaixonando por elas.

Ele sofreria enormemente, não pelas gaivotas em si, mas pelo apego lunático que criou em sua própria mente por elas.

Assim também é você.

Não, você não sofre por causa da discussão que teve com a sua mãe, mas pela avaliação que faz dessa discussão, por entendê-la como algo ruim, inaceitável.

Você não sofre por causa das contrariedades, mas por crer que elas não deveriam existir.

Essa visão imatura da realidade faz com que você seja incapaz de ter a concentração necessária para os estudos.

No momento em que deveria ter o máximo de foco, estará distraído por outras coisas.

Enquanto a aula passa bem na frente dos seus olhos, sua mente estará reencenando as cenas de discussão, contrariedade e frustração que se passaram ao longo do dia.

Você não prestará atenção aos exercícios que deve fazer; será imperativa a discussão mental acerca de todas as injustiças que sofreu no dia.

Não entenderá nada de uma aula, porque estará mais preocupado com seus pensamentos.

O aspecto emocional sempre se sobrepõe ao intelectual.

Gostamos de pensar que somos meramente racionais, ideia que surgiu a partir do pensamento de Descartes. Mas isso é uma besteirada sem fim.

Chesterton dizia que o ápice da loucura não é a ausência de racionalidade. *É, na verdade, quando só a razão sobra.* Um louco consegue discutir com você em termos estritamente racionais, completamente descolado da realidade, preso em sua própria lógica abstrata.

A razão e a emoção são as duas asas do avião chamado Eu. Sem entender isso, não entendemos nada.

Suas emoções influenciam diretamente na sua capacidade de aprender. Influenciam tanto que Platão chegou a dizer, certa vez, que todo aprendizado é pintado com a tinta das emoções.

Portanto, pare de tentar fugir das suas emoções negativas se escondendo nos estudos. Isso não vai funcionar. Conheço muita gente que tenta criar um mundinho perfeito para fugir da realidade. Isso não faz com que você consiga ser aprovado.

Você não entenderá nada das aulas, não terá foco nas questões, suas

horas serão inúteis.

Toda força de vontade do mundo não é capaz de reverter a influência de uma emoção desregulada, e uma emoção desregulada surge exatamente da sua incapacidade de lidar com a realidade de forma madura.

Maturidade é a palavra-chave aqui. Pare de fingir de forma infantil ser o que você não é.

Construa boas relações. Resolva seus problemas. *Pacifique seu mundo interno antes de cair de cabeça nos estudos.*

Esse é o segredo para aprender de verdade: pacificar seu mundo interno. Antes mesmo de começar a estudar, garanta que sua mente está tranquila e concentrada. Não tente vencer uma guerra civil com uma aula para assistir. Vença a guerra civil, e só então mobilize suas forças para aprender.

Colocando em prática

1. Exercício respiratório - Energizar: Experimente o seguinte exercício respiratório: Pelo nariz, inspire por 4 segundos. Prenda o ar por 16 segundos e, em seguida, expire por 8 segundos. Faça isso repetidas vezes. Se fizer em torno de 5 minutos desse exercício ao acordar e entre os ciclos de estudo, verá uma grande diferença.
1. Meditação - Mindfulness: Recomendo buscar alguma meditação guiada, das muitas disponíveis na internet, ou simplesmente fazer o seguinte treinamento de foco: sente-se de forma ereta numa cadeira, feche os olhos e se concentre, com atenção, a cada parte do seu corpo, dos pés à cabeça. Sinta verdadeiramente cada uma delas, quais sensações estão passando no momento. Em seguida, concentre-se na sua respiração, contando os ciclos. A cada inspiração e expiração, conte um ciclo. Vá contando dessa forma até 10; caso perca a conta, volte ao 1, e conte até 10. Ao chegar no 10, conte ao contrário até 1 novamente, e então encerre a prática. Isso vai te ajudar a ter uma concentração sobre humana.
1. Oração - Você precisa estar em comunhão com o Criador, respeitar Sua vontade e honrá-Lo para que sua vida tenha real sentido. Se você não acredita em Deus, eu te peço do fundo do coração para pesquisar mais a fundo sobre o assunto. Não se limite a explicações superficiais e rasas. A ciência nos direciona ao mistério da criação, e se limitar à dimensão física da realidade faz de você um ser castrado.

Todos os dias, pelo menos uma vez por dia, experimente fazer uma oração. Peça fé, força e sabedoria. Peça verdadeira motivação, principalmente quando estiver cansado e desfocado, cheio de pensamentos compulsivos. Você a encontrará. Esta oração simples funciona muito bem para mim: **Senhor meu Deus, concede-me serenidade para lidar com aquilo que não posso mudar, coragem para mudar aquilo que posso e sabedoria para discernir entre os dois.**

*Somos o que pensamos. Tudo o que somos surge com
nossos pensamentos. Com nossos pensamentos,
fazemos o nosso mundo.*

- Sidarta Gautama (Buda)

9.5 - *Métron*, a justa medida

Começamos este capítulo com o mito de Ícaro. Nada mais justo do que terminá-lo retornando à essência desse mito.

A justa medida é o que diferencia um líder sábio de um tirano. **Um homem justo e sábio sabe até onde pode cobrar de si e dos outros, e sabe que pode cobrar dos outros somente aquilo que consegue cobrar de si.** Por isso, lidera pelo exemplo, tendo como medida de comparação única e exclusivamente a si mesmo.

Os gregos usavam a palavra *métron* para expressar esse conceito. Como você já deve ter percebido, ela tem a mesma raiz das nossas palavras metro, metrificação, etc.

Ou seja, a justa medida das nossas ações é aquela que não se excede em comprimento. Não são maiores do que deveriam ser (o que constitui *húbris*, orgulho) nem menos (o que constitui pusilanimidade, uma alma pequena).

No seu treinamento para a aprovação, é fundamental não se esquecer disso.

Fazer mais do que deve é tão ruim (ou ainda pior) do que fazer menos.

Como eu disse antes, o preguiçoso ao menos sabe que está errando. Já o soberbo acha que está muito bem, muito acima de todos os outros.

Como o rei Salomão diz com bastante clareza, a soberba precede a ruína e o orgulho, à queda. Mantenha-se humilde nos seus estudos. Pare de achar que sabe muito. Também pare de achar que sabe pouco.

Você não tem que se gabar de fazer questões extremamente difíceis ou de ter feito não sei quantos livros didáticos e apostilas. Também não deve ser um daqueles idiotas que passam o dia inteiro compartilhando memes na internet sobre o quão difícil é estudar, sobre o quanto a aprovação é um sonho, *blá blá blá*.

Isso não vale, obviamente, só para o concurso/vestibular. É algo a ser levado para toda a sua vida.

Uma namorada que não entende *métron* será um inferno na vida de seu namorado. Tentará estar presente em cada aspecto da vida dele, o que o empurrará para longe dela.

Um marido que não entende *métron* não deixará sua esposa respirar. Um chefe que não entende *métron* fará com que seus funcionários se tornem meros robôs repetidores de suas ideias.

Um atleta que não entende *métron* não vence a competição: sofre lesões e fica de fora.

As pessoas costumam dizer que é melhor errar por excesso do que por falta. *Eu prefiro dizer que é melhor não errar.*

Colocando em prática

1. Um exercício prático de justa medida é, em vez de ficar o tempo todo se cobrando, passar a agradecer a Deus de coração por tudo o que já conquistou. Eu sei que talvez você ainda não tenha conquistado nada. No entanto, o mero fato de estar lendo este livro já é um progresso significativo. Agradeça a Deus pelas coisas mais simples, que você esquece que tem, mas que são bençãos: sua casa, suas pernas, sua saúde, tudo o que você está aprendendo sobre a aprovação e sobre a vida.

Quando você incorpora o ato de agradecer como um hábito em sua vida de oração e percebe genuinamente o quão abençoado você é, fica dez passos à frente da concorrência que acorda e dorme se cobrando para fazer muito mais do que é capaz de fazer.

Entenda de uma vez por todas: a aprovação se constrói com o máximo que você é capaz de fazer, não com o máximo que você imagina que deveria fazer.

Quando você fica preso no mundinho da imaginação, pensando no que “deveria” fazer, não faz nada. Mas quando parte para a ação, sem desculpas bobas e sem enrolação, fazendo o seu máximo com Confiança e Disciplina, as coisas começam a acontecer.

Isso é a virtude da Diligência.

Pouco se pode esperar de alguém que só se esforça quando tem a certeza de vir a ser recompensado.

- Ortega y Gasset

**Pare de ser fraco. Só entre na
briga pra vencer.**

Capítulo 10 - Vença sempre

Por qual motivo alguém deveria querer lutar numa batalha que já foi perdida antes de começar?

Você entraria numa briga na qual o resultado já foi definido? Começaria uma confusão sabendo que certamente morreria?

Nossos cérebros processam as informações com base em ganhos e perdas. Ninguém busca prejuízo. Sempre que vemos algo prejudicial, vamos para o outro lado.

E é aqui que se insere um ensinamento fundamental de Sun Tzu. Nenhuma batalha se decide aleatoriamente no dia em que ocorre.

Toda batalha se ganha ou se perde nos dias que a antecedem.

O grande general nos ensina que, quando os exércitos já estão em formação, prontos a dar combate, o resultado já foi definido anteriormente. Esse resultado é definido pela escolha do terreno, pelo treinamento das tropas, pela qualidade dos equipamentos e dos suprimentos, pela força do general e pelo ímpeto dos melhores soldados.

Alguém poderia dizer que imprevistos acontecem. É verdade. **Mas os imprevistos já são previstos nesse cálculo.**

Da mesma forma, na sua jornada de aprovação, a batalha, que é o dia da prova, não é o que define o resultado.

Aprovação ou reprovação se definem nos dias que antecedem à prova.

A sua disposição ao acordar a cada novo dia define seu resultado.

A qualidade dos seus estudos, seu foco e sua concentração definem seu resultado.

Sua constância e persistência em fazer algo pela aprovação, mesmo que pouco, todos os dias, definem seu resultado.

A aquisição de conhecimentos que te dão vantagem, como a leitura deste livro, define seu resultado.

Eu entendi isso cedo em minha caminhada. Lá em julho de 2017, após a cirurgia que já te contei, eu percebi, através da leitura da *Arte Da Guerra*, de Sun Tzu, que a aprovação era uma guerra, e eu mesmo era meu general e meus exércitos.

Se eu não encarasse aquela guerra de forma estratégica, não sairia do lugar. Perderia todas as batalhas e terminaria por perder a guerra.

Afinal, um general que não sabe como escolher suas batalhas, que não sabe como posicionar seus exércitos, como supri-los e inspirá-los pode ser qualquer coisa, menos um general.

Este é um capítulo para você, que quer vencer e não ser vencido pelo concurso e pelo vestibular.

Vamos lá.

Não se é líder batendo na cabeça das pessoas - isso é ataque, não é liderança.

- Dwight Eisenhower

10.1 - A arte de escolher as batalhas certas

Eu tenho uma triste notícia para você.

Talvez sua decepção seja grande com ela, mas é melhor contar a verdade logo de uma vez.

Já estamos no décimo capítulo, e você deve ter percebido que abordamos vários assuntos, mas eu ainda não dei nenhum cronograma infalível para estudar todo dia, ou algum método secreto que permite que você passe no concurso em 4 meses.

Bom, essas coisas não existem. **E quanto antes você parar de procurá-las, mais cedo será aprovado.**

A grande vantagem que eu tive frente à concorrência foi exatamente não ter perdido tempo com essas besteiras.

Certa vez, pouco tempo depois de passar em 1º lugar no CFO CBMERJ, o YouTube me recomendou um vídeo de um canal relativamente grande, cujo título era...

“Cronograma de estudos para passar em 4 meses na AFA!”

Não pude conter uma gargalhada. É disso que a grande maioria dos brasileiros vive, promessas furadas. *É mais importante para eles ter a sensação de que é possível fazer algo impossível do que transformar o impossível em possível.*

Portanto, chega disso. Sua proposta aqui é mudar da água para o vinho.

Como se escolhe as batalhas certas? Como saber o que eu devo estudar em cada dia? Como saber em qual conteúdo eu renderei mais?

Simplesmente pergunte para si mesmo, de forma sincera e aberta: “O que eu estou afim de estudar hoje?”. Sem grandes mistérios, enrolação, rituais mágicos. É só perguntar para si mesmo, e você verá a resposta.

Pergunte-se agora. Faça esse teste. Antes de começar a escrever este capítulo foi exatamente o que eu me perguntei. “O que estou afim de fazer hoje? Escrever, gravar...?”. Descobri que era escrever.

Eu não podia te dizer isso antes dos últimos capítulos, porque você precisava ter toda essa base de conhecimento antes de entender isso aqui a fundo. O meu amigo César Annunciato, fundador do Teorema Militar, curso no qual eu sou professor, e aprovado em 19 concursos militares, deu a esse “método” o nome de estudo livre.

Diante de tanta simplicidade, só podem existir duas posturas: a do iniciante, que não entende nada sobre concursos e vestibulares e pensa que isso é loucura, e a do veterano, que sabe que é assim mesmo.

É óbvio que alguns cuidados precisam ser ressaltados quanto ao

estudo livre.

A primeira coisa que você precisa lembrar é que não pode estudar só o que “tem vontade”. Vamos colocar uma situação hipotética aqui:

Você estuda para o ENEM, e suas matérias preferidas, aquelas nas quais tem mais facilidade, são as de humanas. Assim, você começa a aplicar o estudo livre e decide, dia após dia, estudar só humanas...

É óbvio que não vai dar certo.

Como tudo o que propõe liberdade, essa forma de estudar exige responsabilidade. Essas duas palavras andam juntas.

Liberdade sem responsabilidade é caos. Responsabilidade sem liberdade é ditadura.

Uma coisa que sempre me ajudou foi ter um esquema prévio montado no início da semana. Esse esquema prévio não era para ser seguido, mas para orientação.

Por exemplo, na segunda eu estudaria história, geografia e faria uma redação. Na terça, estudaria matemática e física. Na quarta, português, química e faria uma prova antiga de inglês... Por aí vai.

No domingo, eu dividia minha semana em temas diários. No próprio dia eu me perguntava se queria seguir aquele tema ou fazer outra coisa.

Nada faz com que você tenha uma amizade maior consigo mesmo do que se permitir ter essa liberdade interior. Não ser escravo de um cronograma fixo é o que te leva à aprovação.

A concorrência se preocupa em cumprir o cronograma e fechar o edital.

Você tem que se preocupar em aprender de verdade o que estuda e acertar mais questões.

Hoje, enquanto estudo para medicina, meu momento de vida é outro. Minha maturidade já me permite ainda mais liberdade.

Eu sequer faço uma organização semanal de temas diários. Nem estudo todo dia. Tanto por causa dos meus compromissos familiares quanto por causa dos compromissos de trabalho.

O que eu busco fazer todos os dias? Muitas questões. Minha meta é não terminar uma semana sem ter feito pelo menos umas 300 questões de vestibular.

Nas áreas em que sou mais fraco (Matemática, Física e Química), utilizo as provas antigas para saber quais pontos a fortalecer. Descubro e estudo esses pontos fracos.

Nas áreas em que sou mais forte, só fico fazendo muitas questões de provas antigas num aplicativo que baixei no celular. Quase todo dia.

Meus resultados não me deixam mentir, média de 90% de acertos.

Mas não é o que você deve fazer. Você deve seguir o que eu fazia quando era mais novo, como eu acabei de te contar.

No início da semana, coloque temas diários. A cada dia, pergunte a si mesmo “O que estou afim de estudar hoje?”.

Tenha a responsabilidade de estudar todas as matérias que caem no concurso dentro da semana.

Por exemplo, se numa segunda seu planejamento era estudar química e física, e você preferiu fazer uma redação e estudar humanas, troque os dias.

No dia em que estudaria as humanas e faria a redação, estude a química e a física.

Todo aprendizado é pintado com a tinta das emoções. Você só será aprovado se estiver fazendo as coisas por vontade própria.

Se fizer tudo forçado por causa de um cronograma, fará mal feito. Não aprenderá. Não acertará mais questões.

É assim que se constrói uma reprovação.

Este tem sido um de meus mantras - foco e simplicidade. O simples pode ser mais difícil do que o complexo: é preciso trabalhar duro para limpar seus pensamentos de forma a torná-los simples. Mas no final vale a pena, porque, quando chegamos lá, podemos mover montanhas.

- Steve Jobs

10.2 - Decisões

Eu conheço muita gente que não sabe o significado de decisão. São pessoas que mudam suas “decisões” de acordo com os sentimentos do momento.

Se elas “sentem” que devem mudar, então mudam. *Só continuam a fazer algo enquanto aquilo está sendo agradável.*

Essas pessoas não conseguem manter um namoro estável, por exemplo, porque não aceitam os altos e baixos naturais de um relacionamento.

Não têm boas amizades, nunca conquistaram nada de relevante. São pessoas que começam muitas coisas, mas não terminam nada.

Na caminhada rumo à aprovação, decisão é tudo. Os mais indecisos são os que mais reprovam.

Trocam de concurso conforme saem novos editais. Numa hora estão se preparando para um concurso da Polícia Militar, depois querem fazer a ESA, logo em seguida estão “decididos” a fazer um concurso de guarda municipal.

Decisão vem do latim, como boa parte de nossas palavras. Significa cortar fora, *decisus*.

Decidir alguma coisa é cortar fora todas as outras e se manter só com aquela.

Eu não sei se você já cortou uma peça de carne para fazer bife, mas é assim que fazemos. Pegamos aquela peça grandona e vamos, em primeiro lugar, limpando todas as pelancas e partes não-nobres.

Depois de cortar fora todas as partes indesejáveis, começamos a cortar a carne no formato de bife.

Assim também será a sua aprovação. Eu não quero que ninguém que tenha lido este livro seja como a concorrência, que muda de ideia sobre qual concurso ou vestibular fazer como quem muda de roupa.

Quero pessoas firmes e que não aceitarão da vida outra coisa senão aquilo que foi decidido.

O que você quer? Ser oficial do Exército? Ótimo. Então você estudará para a EsPCEx, fará a EsPCEx, e acabou.

É claro que você pode fazer quantos concursos quiser. **Mas todo o seu treinamento estará focado em um único.**

Qual é o seu objetivo no vestibular? A aprovação em medicina? Então você fará quantas vezes forem necessárias até passar em medicina.

Nada de pular de galho em galho. Nada de “entrar em uma faculdade para economizar tempo para a outra”. Mentira. Você sabe que está mentindo.

Se quer ser oficial, pare de dizer que vai fazer uma prova de

sargento e depois focar na Polícia Federal. Mentira. *O que você tem é medo da prova mais difícil.*

Se toda a sua vida é baseada no medo, como pretende alçar grandes voos? Não voa alto quem fica paralisado com a altura.

O que mais bagunça seus estudos é a falta de decisão. É necessário ter uma prova antiga para treinar, uma banca em específico para encarar.

Quem muda de banca conforme saem novos editais enfrenta todas as provas sem o necessário grau de preparação. Acumula derrota atrás de derrota.

Seria como um general que movesse suas tropas de um lado para o outro, sem um objetivo definido, até que essas tropas morressem de fome e de sede, enfrentando diversos inimigos pelo caminho sem nenhum grau de preparação.

Qual é a prova que você vai fazer? O que você quer da vida?

Colocando em prática

1. Reflita sobre o que quer para sua vida. Qual é o tipo de carreira que mais se encaixa com a sua personalidade e com as suas aptidões? Você realmente está honrando os dons que Deus te deu?
Conheço muita gente que diz que quer ser militar, quando está estampado na cara da pessoa que ela não tem a mais mínima aptidão para isso.
1. Lembre-se de que você não deve “seguir sua paixão”, mas sim apaixonar-se por algo. Para apaixonar-se, é necessário ter compromisso e dedicar várias e várias horas fazendo uma mesma coisa. Gostamos das coisas em que somos bons.
1. Converse com pessoas que já têm experiência naquilo que você deseja. Aproxime-se daqueles que já são como você gostaria de ser, ou que já têm carreiras semelhantes às que você aspira. Se você fizer isso, aprenderá muito sobre o que o espera pela frente e chegará muito melhor preparado do que outros.
1. Depois de tomar sua decisão, seja fiel a ela. Não dê ouvidos a críticas e dúvidas, exceto se essas críticas e dúvidas vierem de pessoas que realmente saibam do que estão falando (e essas pessoas nem sempre serão as que mais te amam ou que mais se importam com você). Se você não mantiver sua decisão, ficará indo de um lado

para o outro sem direção, até que seu tempo já tenha
passado e tudo o que tenha restado para você seja uma
vida medíocre num subemprego.

Nada é mais difícil e, portanto, tão precioso, do que ser capaz de decidir.

- Napoleão Bonaparte

10.3 - Vencendo a banca

Uma vez tomada a sua decisão, podemos prosseguir para a parte mais importante de todas, o coração da sua aprovação.

Vencer a banca é acertar o máximo possível de questões no dia da prova, com mais facilidade e confiança do que a concorrência.

Para vencer a banca, obviamente, você precisa ter escolhido qual banca enfrentará. Não é possível vencer um inimigo desconhecido.

Em 2019, quando eu decidi enfrentar a banca da UERJ para o concurso do CFO CBMERJ, uma coisa interessante aconteceu.

Eu estava estudando só para o CFO, fazendo provas antigas e fortalecendo meus pontos fracos para essa prova em específico. No entanto, eu consegui várias outras aprovações no meio do caminho.

Tirei uma boa nota no ENEM, passei na EFOMM e na EEAR, conquistei meu certificado internacional C2 Advanced de Cambridge.

Tudo porque eu tinha um olhar firme e decidido para uma única prova. *Isso me deu força para vencer a mim mesmo e continuar progredindo no caminho da aprovação.*

É só assim que podemos aprender de verdade alguma coisa: tendo um claro inimigo a superar.

Na história da Igreja, uma coisa interessante acontece. Toda vez que o mundo inventa uma mentira, a Igreja define uma doutrina. É só com base nos erros do mundo que a Igreja consegue penetrar mais profundamente no conhecimento que nos foi dado pelo Senhor e seus apóstolos.

Na sua história também será assim. São os erros e dificuldades que abrem o caminho para a compreensão de aspectos da sua personalidade até então desconhecidos e para aprender os conteúdos mais importantes.

Como garantir que você acertará o máximo de questões possível na hora da prova?

1. Faça muitas questões, todos os dias, principalmente das matérias nas quais você tem mais facilidade. Faça disso um hábito. Nas suas melhores matérias, seu foco deve estar em gabaritar;
1. Tenha o hábito de fazer provas antigas toda semana, ou pelo menos a cada 15 dias. As provas antigas te dão um mapa claro a seguir. Elas mostram quais são seus pontos fortes e fracos. Assim, você pode fortalecer os fracos e aperfeiçoar os fortes;
1. Nunca, jamais, preocupe-se com a nota de corte ou com a

quantidade de candidatos. Sua única preocupação deve ser acertar o máximo possível de questões no dia da prova, então sua mente não deve se distrair com detalhes inúteis;

1. Após assistir a uma aula, faça no mínimo umas 20 ou 30 questões do assunto.

É claro que, quando eu escrevo essas coisas, tudo parece muito simples e fácil. Na vida real envolve suor, resistência e sofrimento.

Mas faça tudo como eu estou te dizendo para fazer. Escolha uma banca, faça questões até o seu dedo cair e não se preocupe com mais nada.

Quando não conseguir acertar as questões, aí sim você deve assistir aulas de um conteúdo. A menos, é claro, que você ainda seja muito iniciante. Nesse caso, como já conversamos anteriormente, é necessário formar uma base, tanto cultural quanto conteudística.

A força não provém da capacidade física. Provém de uma vontade indomável.

- Mahatma Gandhi

10.4 - A mentalidade de vantagem

Só há duas opções: ou você vence, ou você aprende.

Sun Tzu disse: “Um bom general avança sem desejar glória, e se retira sem temer os castigos. Seu desejo é, apenas, o de proteger o povo e cuidar do soberano. Um general assim é um bem precioso para o Estado”.

Por que não conseguimos persistir? Porque desejamos a glória, o que nos apressa demais e não permite ter a necessária clareza mental para lidar com os desafios, ou porque tememos demais os castigos, as partes ruins da vida.

Não deseje a glória e nem tema os castigos.

Vença ou aprenda. Simples assim.

Essa postura desapegada diante da vida cria a autorresponsabilidade. Você para de criar drama e sofrimento inútil e passar a fazer tudo por amor.

Lembre-se do que conversamos anteriormente: **Liberdade sem responsabilidade é caos, e responsabilidade sem liberdade é ditadura.**

Seja responsável por tudo o que acontece na sua vida. Essa é a chave para o sucesso de longuíssimo prazo.

Pare de chorar por causa de uma reprovação, de uma lista de questões toda errada, de uma nota baixa num simulado.

Em vez disso, assuma a responsabilidade e se pergunte: “O que isso me ensina?”.

O que você pode aprender com isso? Como extrair força e vantagem frente à concorrência nessa situação?

Já conversamos, também, sobre o fato óbvio de que nós não podemos controlar todos os aspectos de nossas vidas. Não dá pra escolher sua família, seu bairro, a forma como você foi criado.

Mas dá, sim, para escolher o que você vai fazer com tudo isso agora.

Trabalha muito e tem pouco tempo para estudar? Como isso pode te dar vantagem?

Caso você faça um bom estudo focado, é óbvio que cada minuto seu valerá por horas da concorrência, que estuda sem concentração, revezando entre a aula e o Instagram.

Sua família não te apoia? Pare de chorar por isso. Você não tem que se vitimizar. Tem que ter raiva.

Tem que usar isso como combustível para sair dessa situação de uma vez por todas e calar a boca de todos eles.

É essencial que você se recuse terminantemente a ser um coadjuvante da sua própria vida.

Não seja uma marionete mexida por forças maiores. Seja o ator principal no palco.

Tenha isto em mente o tempo todo: *cada ação conta. Cada minuto conta. Cada questão feita conta.*

Não há nada de inútil nessa vida. Tudo é questão de ver as coisas sob o prisma da autorresponsabilidade.

Uma vez tendo decidido qual banca você quer enfrentar, aprendido o estudo livre e entendido que sua decisão é irrevogável, a autorresponsabilidade é a jóia da coroa.

Quando você assume a responsabilidade até pelo que não é culpa sua, tudo fica mais fácil. Pode parecer duro para quem não tem esse costume, mas quem o tem sabe do que falo. *Quando tudo em sua vida depende só da sua atitude e não dos outros ou das circunstâncias, você se torna verdadeiramente livre.*

Se você estudou num colégio ruim, olhe para si mesmo e tome responsabilidade. Admita que você também nunca quis complementar seu estudo com livros, nunca quis seguir o exemplo do seu colega que ficava até mais tarde fazendo tudo o que podia com as armas que tinha. Preferiu o prazer imediato, e hoje se encontra como se encontra. Mas isso é uma benção! **Se você admitir isso e aceitar essa carga, então você é livre para mudar de atitude agora mesmo e começar a estudar mais, a viver de forma mais responsável e coerente com seus objetivos.** Se você admitir que não fez o suficiente, pode começar a fazer mais do que o suficiente agora. Se continuar a culpar algo externo, sempre terá uma desculpa para não fazer nem mesmo o suficiente e ficará eternamente limitado por algo fora do seu controle.

Você não pode mudar seu passado escolar, mas pode mudar como lida com os estudos agora. Não pode mudar sua família, mas pode mudar a forma como vê o mundo; pode parar de ver tudo pela lente limitada dos outros e passar a desenvolver sua própria visão. Pode ser pioneiro. Pode ser desbravador. **Você pode ser quase tudo o que quiser se tiver foco o suficiente e disciplina o suficiente, e eu não estou dizendo isso só para te motivar.**

Essa é a mentalidade da vantagem. Uma vez adquirida, *você já venceu.*

Colocando em prática

1. Procure exemplos de pessoas que começaram em situações muito piores do que as suas e alcançaram resultados muito melhores do que os seus.
1. Comece a assumir a responsabilidade por tudo a sua volta e a buscar soluções inteligentes, fazendo as perguntas

certas a si mesmo sobre como pode melhorar uma situação.

1. A partir de hoje, nunca mais se deixe limitar por algo que seja externo a você. Pelo contrário, não aceite mais essas limitações. Busque uma forma de fazer o que você decidiu e conheça a si mesmo. Chegou ao final do dia cansado e não estudou nada ainda? Faça só dez questõezinhas, mas faça. Faça o dia valer a pena, mesmo que em só 20 minutos.

O homem com percepção suficiente para admitir suas limitações é o que mais se aproxima da perfeição.

- Goethe

A escolha é sua: uma vida limitada ou uma vida de vitórias?

Capítulo 11 - Quais são seus limites?

Quais são seus limites? ***Até onde você está disposto a ir pela sua aprovação?***

Tem uma coisa muito importante que eu aprendi no livro *O Melhor Do Mundo*, do Seth Godin: se você não estiver disposto a superar limites e quebrar barreiras por aquilo que diz querer, então nem comece.

Vá fazer outra coisa.

Só comece projetos que fazem seu coração bater mais forte. Projetos sem os quais você não conseguiria viver.

Eu só comecei este livro porque sabia que ele era parte importante da minha jornada. Embora ele seja útil para você, é ainda mais para mim. Eu precisava solidificar e compilar tudo o que sei sobre aprovação num só lugar, porque isso me dará mais solidez quando for falar sobre esse tema nas minhas redes, além de não permitir que eu simplesmente me esqueça de detalhes importantes.

Eu só comecei minha jornada de aprovação para a AFA porque sabia que iria até o fim. Só comecei a estudar de verdade quando entendi que estava disposto a enfrentar os altos e baixos. Acabei passando na EsPCEx e enredando por outro caminho que me recompensou muito mais, o que prova de forma contundente o que quero dizer.

Quando você se compromete com algo, não há “plano B”. Não há “outra opção”. ***É fazer ou morrer.***

Ao decidir me casar com a Bia, não fiz um voto de “estar ao seu lado enquanto estiver divertido para te trocar por outra mulher quando me cansar de você”. Pelo contrário. É na alegria e na tristeza, na riqueza e na pobreza, na saúde e na doença, até que a morte nos separe.

Não existe, no casamento católico, a opção de dar errado. Faremos dar certo.

Quando a Madalena nasceu, tornou-se imediatamente um compromisso irrevogável. Eu sou pai dela, não importam as circunstâncias. Caso eu fuja da minha responsabilidade, isso não faz com que eu deixe de ser responsável, só faz com que eu seja um merdinha.

O seu compromisso com a aprovação precisa estar nesse mesmo nível. Precisa ser um compromisso de vida ou morte. Pare de enfrentar a vida com meio coração. **O que te impede de vencer é a sua falta de vontade genuína.**

Um casamento fracassa quando os dois lados já começam pensando no divórcio. Sua trajetória num concurso ou vestibular também fracassa quando você já começa pensando nos planos B, C, D e E.

Em vez de pensar em múltiplas opções e planos mirabolantes, comprometa-se. *Comprometa-se e supere seus limites.*

Uma vez decidido o concurso ou vestibular almejado, não procure opções mais fáceis. *Torne-se mais forte.*

É lindo ter essa visão de mundo como base para a vida. **Não são as circunstâncias que têm que ficar mais fáceis: sou eu quem deve ficar mais forte!**

Só posso dizer que tomei uma decisão genuína quando passo a agir dessa forma.

E é claro que existem momentos de fraqueza. Existem momentos nos quais você será tentado a desistir. Mas nesses momentos você deve redobrar sua vontade, lembrar da decisão tomada e seguir em frente, porque será a dor que te tornará mais forte.

Uma reprovação costuma ser uma grande decepção.

Uma decepção tão forte que, para os mais imaturos, pode até mesmo decretar a morte daquela decisão inicial.

Os concursos e vestibulares já são feitos tendo esse fato em mente. A quantidade de inscritos para a prova sempre é muito superior à quantidade de vagas.

Talvez você pense que isso é injusto, mas não é. A verdade é que uma minoria ínfima se dedica de verdade.

Se uma prova tem 50 vagas e 50 mil inscritos, eu te garanto que 90% dos inscritos está ali à passeio. Não estudou nada, não tem o mínimo de maturidade para passar e só gastou dinheiro à toa. Muitos desses sequer comparecem no dia.

Sobram 5 mil. 10%.

9% são esforçados. Querem mesmo passar... Só não têm condições para isso. Seja por não ter o nível intelectual ainda, seja por não estarem maduros o suficiente, seja por não terem tido uma boa preparação, porque não sabiam estudar corretamente. Dos 5 mil que sobram, 4 mil e 500 não têm chance, embora tenham vontade.

Agora resta a pequena elite. 500. Você está disputando com esses 500, não com 50 mil.

E desses 500, acredite em mim: pelo menos 80% também não têm chances de passar, embora já estejam no nível intelectual necessário para isso. Muitos caem pelo meio do caminho por causa da autocobrança excessiva, por tratarem a prova como se fosse um bicho-de-sete-cabeças, pelo nervosismo e falta de controle emocional no fatídico dia.

Então, no fundo mesmo, as 50 vagas estarão sendo disputadas por 100 pessoas. Ganha quem acertar mais questões.

Ganha quem conseguir superar melhor seus limites até a prova.

*Os únicos limites das nossas realizações de amanhã
são as nossas dúvidas e hesitações de hoje.*

- Franklin D. Roosevelt

11.1 - É possível controlar todas as suas ações?

Não. Pelo menos eu desconheço uma forma de ter total e absoluto controle sobre mim mesmo.

Pode ser que exista, mas eu preciso ser honesto com você: *eu não conheço*.

Nós somos seres temporais. **Nossos cérebros se adaptam conforme repetimos ações, até que um hábito se instale e comecemos a agir no piloto automático.**

E que bom que as coisas são assim! Imagine ter que pensar em cada detalhe sobre direção toda vez que ligasse o carro, ou ter que prestar atenção minuciosamente a cada movimento da escova de dentes na boca... Seria muito difícil viver.

Precisamos automatizar atividades rotineiras para ter tempo para outras coisas. Se tivéssemos que prestar atenção a cada detalhe da direção, da escovação dos dentes ou até mesmo do ato de comer, não sobraria tempo para formular planos, meditar sobre acontecimentos do dia a dia e ter grandes ideias enquanto toma banho.

Esses hábitos instalados criam uma **zona de conforto**, uma certa quantidade de coisas que sabemos fazer razoavelmente bem e sem ter que pensar, economizando assim energia, calorias mentais.

A natureza sempre preza pela preservação da energia. Quanto menos calorias você puder gastar para ter o máximo de retorno, melhor. É por isso que tomar decisões é tão difícil, sendo bem mais *confortável* continuar fazendo as coisas que já estamos acostumados a fazer.

Preste atenção à palavra-chave: confortável. **Nossa natureza clama pelo conforto, pelo rotineiro e conhecido. Queremos manter os mesmos hábitos, de preferência nos mesmos lugares, da mesma forma de sempre.**

Só que há dois problemas com essa nossa tendência.

O primeiro e mais óbvio é que não teremos resultados diferentes se não mudarmos de atitude.

Então, basta pensar: você está entendendo aqui neste livro que existe um meio radicalmente diferente de se preparar para um concurso ou vestibular, encarar a vida e vencer.

No entanto, você passou pelo menos a última década pensando e agindo de uma mesma forma, na escola e em casa.

Temos um conflito aqui, não é?

O segundo problema é que, assim como automatizamos os hábitos úteis, *também automatizamos os prejudiciais*.

Assim como automatizamos o ato de escovar os dentes, automatizamos o ato de acessar um site pornográfico. Assim como automatizamos a direção de um carro, automatizamos as horas e mais horas passadas num jogo qualquer.

Quem nunca se surpreendeu, depois de 6 horas seguidas jogando, com o sol se pondo ou nascendo pela manhã?

... *Mas eu só ia jogar 30 minutinhos...*

Por isso o hábito é uma força formidável que não deve ser subestimada. Ele cria e destrói uma vida.

O alcoolismo é um hábito, assim como a vida de oração bem consolidada. Pense nisso um pouco.

É por causa dessa força habitual que somos incapazes de controlar todas as nossas ações. Mas essa mesma força que pode nos escravizar, também pode nos libertar.

O jogo não está em tentar vencer a si mesmo de forma brutal e avassaladora, mas sim em mudar os hábitos cultivados.

Das horas em frente ao jogo para centenas de questões diárias. Da pornografia para a leitura. Da procrastinação para a oração.

Suas limitações são do tamanho dos hábitos que você cultivou. Seu corpo será limitado pelos seus hábitos alimentares e de treino. Sua mente será limitada pelos seus hábitos de leitura e de aprendizagem.

Sua aprovação será limitada pelos seus hábitos de estudo.

Mas vamos com calma. Em primeiro lugar é preciso reconhecer suas limitações.

Suas limitações, assim como seus vícios, só existem porque você as deixou surgir e crescer. Como um jardineiro, agora você também pode retirá-las do seu jardim e plantar algo diferente. Quando você guarda esses preceitos no coração, já se torna mais consciente. Deixa de aceitar passivamente qualquer coisa que sua mente sugira e passa a dominar seus medos e vontades.

Muitas pessoas têm medo de viajar de avião ou barco. Por que? Nem elas sabem, mas não têm a capacidade de retirar o véu da inconsciência e tomar as rédeas. O pior disso tudo é que eu me arrisco a dizer que elas nem sabem que podem fazer isso.

Ou seja, o princípio de todo o mal é a ignorância. Repense sobre suas convicções e sobre como as adquiriu. Questione seus medos, vícios habituais e limitações que vê em seu caminho. Acredite em mim, *you can do it*.

Limitações são fronteiras criadas apenas pela nossa mente.

- Provérbio chinês

11.2 - Reconhecer para vencer

Reconheça o fato óbvio de que você tem limitações. Algumas delas são autoimpostas, como os medos irracionais.

Outras são circunstanciais, como ter uma grande dificuldade em matemática por ter tido um ensino ruim.

Existem limitações habituais (criadas pelos hábitos) que podem ser modificadas pela formação de novos hábitos. Há outras que serão vencidas com o tempo, como o déficit em matemática citado. Há ainda as que podem ser vencidas agora mesmo, como os medos e crenças irracionais, que se fundamentam em premissas falsas.

Mas para vencer qualquer tipo de limitação, é preciso notá-la, aceitá-la e estar disposto a lidar com ela, em primeiro lugar.

Não é possível deixar de ser fraco sem querer adquirir força. Não é possível deixar de ser burro sem querer tornar-se mais inteligente.

É necessário querer sair do lugar para se mover. **Ninguém pode te mover desde fora.**

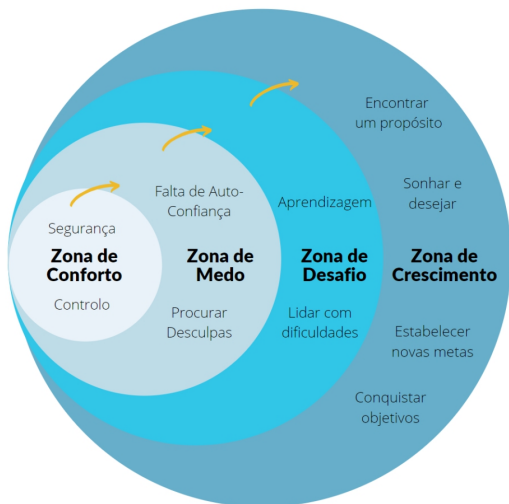
Toda motivação é interna. Brota do ânimo. Ninguém pode te dar motivos para agir.

E sua principal motivação deve ser vencer a si mesmo. Passar por esse processo fundamental de matar sua fraqueza para desenvolver suas potências.

Em suma, expandir sua zona de conforto. Novamente, atenção à palavra-chave: *expandir*, não “sair” da zona de conforto.

Na era dos coaches, “sair da zona de conforto” virou uma frase clichê que, no fundo, não significa nada. Não é possível sair da zona de conforto. Nós não fomos feitos para isso. Nossos corpos reagem com absoluto desgosto no caso de estarmos numa situação totalmente indesejada, para a qual não temos resposta nem adaptação.

No entanto, podemos ficar confortáveis no desconforto. Abraçar o desconforto como caminho para o crescimento, querê-lo ativamente, desejando **expandir nossa zona de conforto.** OBJ



O que você deve almejar é expandir o seu conforto. E tudo isso começa na mente. Ficamos confortáveis naquilo que desejamos, e *desejamos aquilo que vemos como um bem*.

Se eu vejo os desafios e as dificuldades como um bem que pode me fazer mais forte, inteligente e capaz de lidar com a vida com maturidade, eu os enfrento e aceito. Se os vejo como uma abominação, como um erro, como algo que não deveria acontecer, então não os enfrento, fujo deles como o diabo foge da cruz.

Em termos práticos: se você entende que sua dificuldade em matemática é algo circunstancial e passageiro, desde que você esteja disposto a investir tempo, aprender com seus próprios erros e ter paciência consigo mesmo, logo logo matemática não será mais um problema para você.

Expanda sua zona de conforto nas limitações circunstanciais. Como fazer isso? Vencendo as limitações autoimpostas (que são crenças, estão só na sua mente) e enfrentando os desafios que os hábitos exigem que você enfrente.

Além disso, é fundamental matar os vícios que te limitam hoje. O vício em jogos que te faz ficar acordado até tarde de madrugada e rouba a energia que deveria ser investida nos estudos; o vício em pornografia que rouba sua disposição e seu foco; o vício em redes sociais que tanto faz procrastinar.

Mate tudo isso sem dó. São desafios que todos os que querem amadurecer e alcançar grandes resultados precisam enfrentar.

Pare de ser limitado pelo medo. ***Aceite os desafios da vida com um sorriso no rosto.*** São eles que te deixam mais forte.

Colocando em prática

1. Treine, mesmo que pouco, aquilo em que você tem mais dificuldade com foco e disciplina. Todos os dias faça algo para se tornar bom nesse aspecto. Se sua dificuldade é na corrida, corra todos os dias e tente aumentar sua marca, mesmo que seja só em 10 metros. Se aumentar 10 metros por dia na corrida, em 30 dias terá aumentado 300.
1. Nesse aspecto entra a virtude da diligência. Você precisa ter a disciplina, mas também a fé de entender que o que está fazendo no momento não trará os resultados agora, mas no longo prazo.
1. Entenda: aquilo que você tem facilidade hoje, o tem graças a longas horas dedicadas consciente ou inconscientemente no treino. Vou te dar um exemplo: eu sempre tive facilidade com as humanas. Descobri que tenho essa facilidade pelo tanto de horas que empenhei, ainda criança, acompanhando minha mãe, que é professora de história, filosofia e sociologia, em suas aulas e trabalhos. Todo aquele tempo que tive que estar com ela me fez aprender muita coisa mesmo que inconscientemente e adquirir a mentalidade necessária, por estar inserido num meio que valorizava essa base cultural. Quando percebi isso, notei que se eu empenhasse a mesma quantidade de horas em me inserir em outros meios, conseguiria alcançar uma compreensão grande também de outras matérias. Foi o que eu fiz.

Aquilo que não me mata só me fortalece.

- Friedrich Nietzsche

11.3 - A melhor versão de si mesmo

É óbvio que não existem várias “versões” de você.

Você é um só. O que passou, passou. O que está vivendo agora, está vivendo.

Não existem múltiplas realidades nas quais diferentes versões de você vivem. No entanto, podemos fazer alguns exercícios de hipótese que nos dão mais clareza quanto às nossas ações.

Imagine, só por um momento, como seria a sua vida no ano que vem se você começasse a aplicar tudo o que está entendendo neste livro fielmente, comprometendo-se a vencer e não retroceder?

Podemos chamar essa hipótese de “melhor versão de você”. Agora mesmo, há algumas escolhas bem na sua frente. Pode ler este livro, estudar para a sua aprovação, treinar seu corpo, ler outros livros... Também pode se distrair com coisas idiotas, embriagar-se, consumir drogas, etc.

Cada escolha tem algumas consequências. Algumas delas você consegue prever, outras não.

Neste exato momento em que escrevo são 00:33. Estou em Petrópolis, viajando. Minha esposa está deitada ao meu lado vendo uma série no celular. Minha filhinha está dormindo na outra cama.

Eu podia estar fazendo muita coisa, mas estou escrevendo isto aqui. Logo, colherei resultados. Acho que esse é o melhor que poderia fazer neste exato momento. Então estou sendo minha melhor versão agora.

Entendeu a lógica?

Qual é a melhor coisa que você pode fazer? E por que não está fazendo?

Pare de pensar e aja. Faça. Seja essa melhor versão.

Dia após dia, hora após hora, minuto após minuto. A cada momento você tem essas opções: fazer o seu melhor ou fazer qualquer outra coisa que não é esse melhor.

Observe que a palavra “melhor” é um comparativo. Quando dizemos “melhor versão”, há algo muito importante implicado nisso: é uma versão melhor do que outra versão de você, que se construiria a partir de decisões piores.

Eu gosto, por isso mesmo, de usar esse termo, melhor versão, *como um recurso didático*.

É óbvio que você é um só, mas suas opções a cada momento são múltiplas.

Como seria sua vida se você escolhesse sempre as melhores opções dentre todas as disponíveis?

Sun Tzu disse: “Situa as tropas num território mortal, para que elas

não tenham saídas e lutem ferozmente. Os guerreiros darão o melhor de suas forças. Diante do inesperado, podem o impossível; não temerão o perigo, e ficarão firmes. Sem opção, lutarão até a morte.”

E Sun Tzu também disse: “Se os soldados não têm riquezas, não quer dizer que não as apreciam. Se desprezam a duração da vida, não quer dizer que não gostam dela. Quando recebem a ordem para marchar, choram de molhar as roupas.”

O que significa isso tudo? *Que a construção dessa “melhor versão” não é algo agradável e doce.* Bem mais provável é que você chore, sofra e deseje se livrar do peso daquilo tudo o mais rápido possível.

É aí que entra o que o David Goggins fala, estar confortável no desconforto. Só conseguimos enfrentar as dificuldades e dores quando sabemos o motivo pelo qual estamos agindo. Uma mãe aguenta ficar acordada de madrugada por amor a seu filho. Um pai aguenta trabalhar algumas horas a mais sabendo que o sustento de sua família depende daquilo.

É só quando você tem *um motivo forte o suficiente* para te mover que começará a buscar ativamente o desconforto, a colocar-se em território mortal, para usar a linguagem de Sun Tzu.

A maioria das pessoas não consegue realizar nada por excesso de opções. O excesso cria medo de perder, e o medo de perder impede o avanço. Você tem medo de perder o que tem agora, por isso não pode mudar. **Se você não tivesse nada, poderia mudar e ser quem quer ser num instante.**

Se estiver confortável demais com a sua situação, não sobrá energia ou disposição para agir. Para quê suar e sofrer se já está tudo bem?

Isso obviamente não significa odiar a sua vida e agir de forma ingrata. É, pelo contrário, agradecer e amar tudo o que você já tem de bom, mas não aceitar parar por aí. *Se Deus te deu forças e uma chama no peito chamada ambição, aja.*

Ninguém será aprovado sem ter essa chama no peito. Eu conheço muitos casos de pessoas que passam anos e mais anos “estudando” para um concurso ou vestibular sem nunca terem resultados. A história sempre se repete: *são pessoas que estão fazendo aquilo por capricho, não por fome e sede de vitória.* São filhos mimados que já têm tudo o que desejam, esposas entediadas que querem alguma coisinha para se distrair e fingir que é importante, pais de família que dizem que estão estudando só para não ter um peso na consciência por não melhorarem as condições de vida dos seus.

Nada disso funciona. É preciso ter clareza acerca do que te incomoda na sua vida, admitir sem medo, além de também ter clareza acerca do que você quer.

Pare de fingir que não quer algo que você realmente quer. Pare de

fingir que algo ruim não está te incomodando quando está.

Agradeça a Deus pelo teto que tem sobre a cabeça, mas queira ir para um bairro melhor. Agradeça a Deus pelo carro que tem, mas queira um carro melhor. E sempre coloque tudo nas mãos Dele:

“Senhor, essa é a minha vontade. Se também for a Tua, dai-me força, inteligência e disposição para alcançar. Se não for, então muda o meu coração.”

Deve-se pedir em oração que a mente seja sã num corpo sã.

Peça uma alma corajosa que careça do temor da morte, que ponha a longevidade em último lugar entre as bênçãos da natureza, que suporte qualquer tipo de labores, desconheça a ira, nada cobice e creia mais nos labores selvagens de Hércules do que nas satisfações, nos banquetes e camas de plumas de um rei oriental.

*Revelarei aquilo que podes dar a ti próprio;
Certamente, o único caminho de uma vida tranquila passa pela virtude.*

- Juvenal, poeta romano

11.4 - Referências

Sabe quantos aprovados em concursos militares difíceis eu conhecia quando comecei a estudar?

Um total de... *Zero*.

Conhecia alguns militares, mas quase nenhum que tivesse passado nos concursos atuais. Não tive acesso a um livro como o que você está lendo agora, que expõe a trajetória de alguém que pode dizer: *Vini, Vidi, Vici*.

Durante todo o ano de 2017, minha noção sobre aprovação era nula. Eu pensava que era uma sorte ou número de tentativas.

Na minha mente, passar no concurso seria uma questão de tempo: bastava que eu continuasse tentando, várias e várias vezes, fazendo as mesmas coisas que eu já estava fazendo, que mais cedo ou mais tarde eu passaria.

Como o leitor amigo pode ver, não é muito diferente da lógica do apostador de loteria.

Vou mais longe: de todas as pessoas que eu conhecia que tiveram algum sucesso em outros vestibulares ou concursos, nenhuma tinha a mais mínima noção de como passou.

Elas não dominaram o processo da aprovação. Só tinham ido fazer, contando com a mesma sorte que eu, e conseguiram o resultado.

Essas pessoas que estou citando passaram principalmente no ENEM. E nenhuma estava cursando a faculdade que desejava originalmente; todas haviam se contentado com a nota que dava pra entrar em algum curso qualquer através do SISU.

Se você está numa situação parecida com a que eu estava, entenda o seguinte:

Sua noção de aprovação se parece muito com a noção que eu tenho sobre a vida de um astronauta. Ou seja, absolutamente nenhuma.

Eu não conheço nenhum astronauta. Não faço a mais mínima ideia de como seja a vida deles.

Quando não temos referências para alguma coisa, essa coisa pertence a outra esfera de realidade para nós. É impossível vislumbrar como chegar lá. Passa a ser um sonho distante, *wishful thinking*.

Não é possível afirmar com confiança que você quer passar no concurso ou no vestibular até internalizar muito bem isso que eu estou contando pra você neste livro. A mentalidade, as técnicas, o passo-a-passo.

Aqui, você está tendo uma oportunidade única, que eu mesmo não tive: ter acesso ao funcionamento mental de alguém que passou em 1º lugar num concurso difícil.

Mas então como eu consegui?

Eu fiz algo em 2017 que também recomendo que você faça: dediquei uma parte do meu tempo a livros de desenvolvimento pessoal e alta performance para atletas e empreendedores.

Como já contei, passei por uma mudança muito grande em meados de 2017, após a cirurgia que fiz. Foi nesse momento que fiz o curso de *Inteligência Emocional Para Concursos* do Paulo Vieira, e percebi uma coisa fundamental:

A realidade de um concurseiro ou vestibulando é muito parecida com a realidade de um atleta ou de um empreendedor.

Um estudante no caminho da aprovação é bem mais parecido com o Steve Jobs ou com o Usain Bolt do que com os professores da escola em que estudou. É outra realidade. *O estudo de competição exigido nas provas cobra desempenho, alta performance.*

Portanto, eu percebi que precisava ter a mentalidade de empreendedor e de atleta, o que é a mesma coisa.

Foi nessa época que fiz, também, um curso chamado *Moving Up*, do Gabriel Goffi.

Como eu estava no início da minha trajetória, ambos os cursos foram muito importantes, porque eu não tinha a mais mínima ideia de quais livros ler, como agir, como pensar... Muito menos sabia do grau de ruptura que teria que fazer com o “mundo comum” em que nós vivemos aqui no Brasil.

Nosso “mundo comum” é uma realidade mental de preguiça e apatia. Nasceu pobre? Paciência. Joga na loteria e espera a sorte.

Ninguém sequer imagina que há a possibilidade sim de vencer num concurso difícil, *porque ninguém sabe como estudar do jeito certo pra ser aprovado.*

Ninguém cogita empreender, porque empreendedorismo parece algo reservado aos ricos.

A pobreza no Brasil é uma escravidão muito mais mental do que social. O pobre exclui a si mesmo das oportunidades, porque ninguém mostra a ele que elas são oportunidades.

Foi nessa época que li livros como *Relentless*, do Tim Grover, e *Ponto de Inflexão*, do Flávio Augusto.

Passando a me ver muito mais como um atleta de alto desempenho, cujo esporte era acertar questões na prova, meu treino foi para outro nível.

Eu passei a ter referências concretas.

Aplicando tudo isso ao estudo para o concurso

Tudo o que eu ia aprendendo acerca da mentalidade e dos hábitos de empreendedores e atletas, aplicava à minha realidade de concurso.

Em pouco tempo, menos de um ano, percebi que eu já estava muito na frente dos meus concorrentes.

No curso presencial que eu frequentava, via as pessoas cometerem erros primários que matavam o desempenho, sem sequer saber que eram erros.

Hoje é muito mais fácil para você ter boas referências de aprovação. Além de mim, há vários outros que produzem vídeos para o YouTube gratuitamente, têm cursos e mentorias para te levar à aprovação, etc.

Mas eu ainda recomendo que você faça o mesmo que eu fiz (aprofundar-se no desenvolvimento pessoal, empreendedorismo e atletismo de alto nível), somado a acompanhar todo esse conteúdo que já é produzido para o nicho dos concursos e vestibulares.

O motivo da minha recomendação é simples: eu não quero que você pare na aprovação. ***Não quero que seja aprovado e morra para a vida.***

Prefiro que a aprovação seja só o primeiro degrau para você, assim como foi para mim.

A partir desse degrau, começa um novo ciclo na sua vida. E você continuará subindo para degraus superiores.

Portanto, lembre-se disto aqui. Guarde este capítulo no seu coração.

Suas referências importam. Seu ambiente importa. As pessoas com quem você convive importam.

Os hábitos das pessoas à sua volta tendem a se tornar seus hábitos também. Por isso é fundamental um certo grau de isolamento. Aprofunde-se na mentalidade e nos hábitos dos melhores, não dos que estão à sua volta.

Não queira ser o melhor entre os piores. *Prefira ser o pior entre os melhores.*

Colocando em prática

1. Procure pessoas que possam servir de referência para a sua área. No caso dos concursos e vestibulares, procure histórias de aprovados, pessoas que realmente alcançaram a maestria do estudo. Com base nessas histórias, comece a identificar quais comportamentos e hábitos dessas pessoas você pode adotar.
1. Tenha alguém como mentor. Pode ser uma pessoa com a qual você tenha contato ou não. Seu mentor pode estar te mentorando através de livros e cursos ou sessões de mentoria individuais. Não importa. O que importa é que você esteja adquirindo parte da visão de mundo daquela pessoa que a permitiu atingir o sucesso que você também

almeja, e aplicando à sua vida, integrando à sua individualidade. Caso não tenha percebido, você já tem um: *sou eu*.

“Não sonhe ou faça grandes planos para o futuro, mas concentre-se em tornar-se proficiente nessas habilidades simples e imediatas. Isso lhe trará confiança e se tornará uma base que você pode expandir para outras atividades.”

- Robert Greene

**Meu maior inimigo pode ser
convertido em meu maior
aliado. Ele me olha no espelho
todo dia, dorme comigo e acorda
comigo.**

Capítulo 12 - Autocontrole e Caos

Ainda me lembro com clareza de um certo dia que foi muito importante para mim.

Não aconteceu nada especial. Não foi o dia em que eu fui aprovado em algum concurso, nem o dia do meu primeiro beijo. Foi, na verdade, uma tarde comum de uma terça-feira.

Nessa tarde, eu estava com a minha mãe no trabalho dela. Lá, havia uma biblioteca excelente, bem silenciosa, na qual eu sentava, botava meu fone de ouvido e estudava com 100% de foco.

Quando eu estava começando meu estudo de eletromagnetismo, na coleção Física Clássica, minha mãe entrou na biblioteca para me chamar.

Ela precisava ir ao banco. Para que não fosse sozinha (estamos falando do centro do Rio de Janeiro, afinal), pediu que eu a acompanhasse.

Você já deve imaginar minha frustração. *Eu tinha acabado de começar a estudar.* Estava com aquela animação inicial. Tudo o que eu queria era ficar quieto, com minha musiquinha de foco, sentado confortavelmente e devorando o livro.

Concordei com a cabeça, não com uma cara muito boa, peguei meu Lev (leitor digital que nem existe mais, agora só existem Kindles) e fui com ela.

Chegamos ao Banco do Brasil. Entramos. Enquanto ela falava com o gerente (ou a gerente, eu não prestei atenção), peguei o Lev para *matar um tempo.*

Fui ler um livro que já indiquei aqui, *Trabalho Focado*, do Cal Newport. Ele já estava baixado no Lev há algum tempo, mas só agora eu comecei a ler.

Minha mãe ficou cerca de uma hora falando com o gerente. **Foi a hora mais importante da minha trajetória até então.**

O que o Cal Newport ensinava ali se adequava exatamente às minhas necessidades do momento. Trabalho focado e intenso em vez de disperso e extenso. ***1 hora que vale por 10, em vez de 10 que valem por 1.***

Os exemplos do livro me fulminaram completamente. Não tinha como opor resistência. Desde Jung a Bill Gates, várias grandes mentes usavam essa técnica.

Minha reação, quando minha mãe terminou e me chamou para voltar com ela para o trabalho, já foi completamente diferente. Não estava mais com a cara fechada. Havia descoberto um segredo universal.

Se eu tivesse o foco e a mentalidade adequada, podia aprender mais em uma hora do que os meus concorrentes podem em dez.

Então os problemas da vida não me atrapalhavam mais.

Decidi que a partir daquele momento não reclamaria mais de interrupções. Pelo contrário, usaria meu tempo com o máximo de foco para que as interrupções nunca mais fossem problemas.

Quando chegamos ao trabalho dela, sentei novamente na biblioteca para retomar os estudos.

Fechei todo o conteúdo de eletromagnetismo naquele mesmo dia, em 2 horas, fazendo muitas questões de fixação. E não precisei estudar mais quando chegamos em casa.

Quem você é, o que pensa, sente e faz - o que você ama - tudo isso é a soma das coisas nas quais empenha seu foco.

- Cal Newport

12.1 - “Tudo vale a pena, se a alma não é pequena”

*Ó mar salgado, quanto do teu sal
São lágrimas de Portugal!
Por te cruzarmos, quantas mães choraram,
Quantos filhos em vão rezaram!
Quantas noivas ficaram por casar
Para que fosses nosso, ó mar!
Valeu a pena? Tudo vale a pena
Se a alma não é pequena.
Quem quer passar além do Bojador
Tem que passar além da dor.
Deus ao mar o perigo e o abismo deu,
Mas nele é que espelhou o céu.*

-Fernando Pessoa

Esse poema fez parte da minha infância. Quando eu tinha uns dez anos, minha mãe trabalhou na exposição de comemoração dos 200 anos da chegada da Família Real ao Brasil.

Lá, junto com a Primavera de Vivaldi, esse poema ficava sendo recitado num vídeo repetidas vezes. Eu o decorei.

Só bem mais tarde percebi a importância dele na minha formação, e o quanto ele é útil para enfrentar o desafio de um concurso ou vestibular.

Valeu a pena? **Tudo vale a pena, se a alma não é pequena.**

A alma de quem sempre coloca desculpas na frente de tudo certamente é pequena.

Há um leão lá fora!

Já mais velho, quando adquiri o hábito de ler o livro de Provérbios todos os dias, acabei por me deparar com um provérbio muito interessante:

*“Há um leão do lado de fora! – diz o preguiçoso –,
eu poderei ser morto na rua!”*

Para quem não quer fazer algo, tudo é motivo. Sempre haverá um leão lá fora. Sempre haverá um obstáculo. Não vivemos no jardim do Éden.

Para quem quer fazer, tudo vale a pena. Afinal, a alma não é pequena.

Quem quer ser aprovado se lembra constantemente de que quem quer passar além do Bojador, tem que passar além da dor.

Não são os obstáculos que te param. É a sua falta de disposição em superá-los.

Sei que é difícil ler esse tipo de coisa. Nós gostamos da posição de vítimas. Aliás, muitas vezes gostaríamos que os obstáculos impedissem nosso progresso, porque não queremos ir em frente.

Mas a honestidade é o prêmio mais valioso.

Cultive-a consigo mesmo. Isso te dará mais força do que tudo.

Quando não quiser estudar, admita, em vez de botar a culpa em elementos externos.

Às vezes eu não quero estudar, depois de um longo dia de trabalho. Admito para mim mesmo que não *quero*, não que não *posso*.

Não foi o longo dia de trabalho que me atrapalhou, nem mesmo o cansaço. Foi a falta da vontade de estudar.

Hoje posso me dar ao luxo de deixar os estudos de lado em prol do descanso num dia ou outro. Lembre-se que estou estudando para o vestibular de medicina por realização pessoal, não por necessidade de mudar de vida.

Além disso, já estudei muito, e tiro notas altíssimas em todas as provas antigas que faço. Então posso me dar ao luxo de dizer “hoje não quero” e simplesmente fazer outra coisa que me agrada mais.

Mas não foi sempre assim.

Eu adquirir o hábito de ser honesto comigo mesmo, de fazer essa exame de consciência, bem cedo na minha jornada.

Quando comecei a estudar para valer, em novembro de 2017, percebi que tinha dias e dias.

Em alguns dias eu me sentia inclinado ao estudo; em outros, não. Já te contei isso quando falamos sobre o princípio do pêndulo e sobre os princípios apolíneo e dionisíaco.

Isso, em si, não é um problema. Afinal, todos nós experimentamos. O problema está em ser desonesto consigo mesmo. Quando você começa a mentir para si mesmo, logo logo estará acreditando em suas próprias mentiras.

Nos dias em que eu não queria estudar, admitia. Dizia com clareza para mim mesmo: *hoje eu não estou nem um pouco afim de estudar.*

O que fazer nesses dias?

A minha chave para vencer a mim mesmo sempre foi a negociação. Quando algo me atrapalhava, quando acordava sem disposição, quando tudo parecia mais interessante do que treinar para a minha aprovação, eu me lembrava do preguiçoso que acusava o leão.

É um momento precioso, que você também experimentará em breve. Pegar-se na mentira é uma verdadeira iluminação. Você tem alguns segundos de silêncio interno, seguidos de uma gargalhada (ou pelo menos uma sensação de liberdade). *A verdade vos libertará.*

Uma vez que você passe a ser honesto consigo mesmo, saberá o que é liberdade genuína, liberdade interior.

"Não quero estudar agora. Por que? Porque estou me sentindo cansado.

Tudo bem. Mas sei que quem quer passar além do Bojador, tem que passar além da dor. Como posso estudar pelo menos um pouco, como posso superar a dor pelo menos um pouco hoje?

Hm... Acho que estou disposto a fazer pelo menos uns 20 exercícios de matemática antes de dormir, para revisar o que já estudei até aqui.

Ótimo. Vamos lá."

Não vou mentir: nos dias em que não estava com disposição, ou quando o mundo inteiro parecia estar disposto a me distrair, eu estudava muito menos do que nos dias melhores.

Mas eu estudava ainda assim.

E estou profundamente convencido de que a aprovação é composta desses dias difíceis, não dos fáceis.

Os fáceis, todos têm. **São os difíceis que te colocam na frente, como na história da lebre e da tartaruga.**

A lebre e a tartaruga

Era uma vez uma tartaruga e uma lebre que estavam discutindo sobre quem era a mais veloz.

A lebre se gabava por ser a mais veloz e tirava sarro da tartaruga por ser lenta e muito sossegada.

Cansada de tanto deboche, a tartaruga fez a lebre uma proposta:

"Aposto que consigo ganhar de você em uma corrida!"

A lebre abismada, primeiro debochou da audácia da tartaruga e depois aceitou a aposta.

Marcaram o dia, o horário e o local, e vários animais compareceram para assistir a tão esperada corrida.

Largaram. A lebre disparou na frente, mas a tartaruga não ficou abalada, continuou na disputa no seu ritmo, de maneira devagar e constante. A lebre, no entanto, confiante em sua rapidez, acreditava que a vitória seria mais vitoriosa se deixasse a tartaruga passar a frente, pegando vantagem na corrida para então ultrapassá-la. Dessa maneira, ela poderia vencer humilhando seu oponente, a tartaruga. E assim, executou seu plano. Como estava já muito na frente da tartaruga, a lebre parou e decidiu descansar até a tartaruga a ultrapassar. O plano era deixar a tartaruga ficar alguns metros a sua frente, para então sair em disparada, ultrapassá-la, e vencer a corrida. Então a lebre se deitou ao lado da pista, recostando-se na sombra de uma árvore, fez um lanche e sem querer, caiu no sono.

Quando a lebre acordou, já era tarde demais, pois a tartaruga estava atravessando a linha de chegada. A lebre tentou, saiu correndo em disparada, mas foi em vão pois a tartaruga chegou primeiro e venceu a corrida.

Após a vitória a tartaruga disse para a lebre: “Apostei e ganhei! Viu como eu estava certa? Aprenda bem essa lição: quando a vitória é incerta, só a velocidade ou qualquer outro privilégio não basta, principalmente quando aliados a arrogância e negligência. Por outro lado, a disciplina e o esforço

constantes, sempre te levarão aonde quer chegar. E olha que eu ainda levo minha casa nas costas!”

Somos lebre e tartaruga ao mesmo tempo. Há dias de lebre, quando tudo parece conspirar a favor da sua aprovação. Você acorda bem disposto, há poucas interrupções, sua mente não te atrapalha, você não cai em distrações bobas.

Há dias de tartaruga, quando parece que o peso do mundo está sob nossas costas, as distrações nos tentam o tempo inteiro, as pessoas nos atrapalham o tempo todo, nossa mente joga contra nós.

Como agir? Como fazer tudo servir ao seu propósito?

Sendo lebre e tartaruga: não só lebre, nem só tartaruga.

Colocando em prática

1. Priorize a constância acima de tudo. Foque em não quebrar uma sequência de dias fazendo algo importante. Uma coisa que me ajudou muito no início foi ter um calendário colado na parede. A cada dia que eu estudava, marcava um x. Ver todos aqueles x vermelhos marcados, numa sequência contínua de dias, me fazia querer continuar.
1. Aceite os dias bons e os dias ruins com equanimidade. Pare de esperar que a vida sempre sorria para você. Entenda que a aprovação se constrói tanto nos momentos de corrida quanto nos momentos de caminhada lenta.
1. Pare de colocar as desculpas na frente como se elas tivessem alguma responsabilidade. Desculpas não são só mentiras. Existem desculpas reais, como os compromissos do dia a dia com a família e com o trabalho, que te impedem de dar 100% de si para os estudos. No entanto, nos momentos em que você pode dar 100% de si, sua tendência sempre será dizer que há um leão lá fora. Pare com isso. Seja honesto. Quando não estiver com vontade, diga a verdade. Quando quiser, diga a verdade. É só assim que você pode negociar consigo mesmo.

Aqueles que têm um grande autocontrole ou que estão totalmente absorvidos no trabalho falam pouco. Palavra e ação juntas não andam bem. Repare na natureza: trabalha continuamente, mas em silêncio.

- Mahatma Gandhi

12.2 - Colocando fogo em Roma

Há circunstâncias que são quase intoleráveis.

Humilham você, riem da sua cara, duvidam da sua capacidade. São parentes dispostos a te jogar no chão, “amigos” que não querem ver sua vitória, uma esposa ou um marido que não tem nenhum respeito por você.

Essas circunstâncias são o fogo. Ele devora, consome, arde.

Mas ele também pode ser usado a seu favor.

Eu não experimentei pessoalmente esse tipo de problema. Pelo contrário, fui abençoado por Deus com uma família que me apoiou em cada passo que dei na trajetória de aprovação.

Algumas dúvidas pontuais pipocaram aqui e ali, como quando reprovei pela segunda vez seguida na AFA e meu pai perguntou se não era melhor que eu optasse por focar em provas de sargento, mas nunca foi nada tão cruel quanto o que eu já ouvi de alunos e amigos.

Ainda me lembro de um rapaz cuja mãe dizia todo dia, quando ele acordava, o quão fracassado ele era e o quão inúteis eram os esforços dele de aprovação. Um outro também me vem à memória: a esposa sempre arranjava brigas exatamente na hora em que ele sentava para estudar, tentando humilhá-lo e perturbá-lo.

Já vi muita coisa. Mães que colocam todas as atividades da casa nas costas das filhas para impedi-las de estudar, pais que fazem críticas sutis pra desestimular os filhos, tios que acabam com o moral com “piadinhas”.

Além dessas situações sociais, ainda há a pressão exercida pela família ou pela própria pessoa.

Em algumas famílias, ninguém critica nem desestimula: o problema é o excesso de esperança e estímulo. Tratam aquele juvenzinho como se fosse um gênio, enquanto ele sabe lá no fundo que não passa de mediano.

Isso coloca uma pressão, tanto externa quanto interna, que impede o progresso, porque agora o jovem não pode admitir a verdade, e precisa fingir que está indo muito bem.

Enfim, seria possível passar o dia inteirinho aqui, citando exemplos de situações prejudiciais, mas quero ir direto ao ponto:

Você pode usar o fogo a seu favor ou contra você.

Maneje o fogo da forma certa

Você pode chorar enquanto seus pais ou pessoas que você ama te humilham, ou pode guardar esse rancor para transformá-lo em energia a ser despejada nos estudos.

Conquiste a aprovação, nem que seja para provar que eles estão

errados.

Engula as humilhações como quem engole um remédio. Olhe a pressão como quem olha um sintoma de que algo precisa ser mudado.

Quando o fogo fica quente demais, é sinal de que você deve sair de casa o mais rápido possível: se continuar dentro, é bem provável que morra queimado. *Então redobre seus esforços e sua fome de vitória.*

Não reaja a humilhações ou provocações. Observe e concorde com a cabeça. Engula esse remédio amargo e use-o como lembrete constante do quanto você precisa passar logo e mudar de vida.

O melhor jeito de calar a boca de alguém não é respondendo, mas agindo e provando que você é superior.

Colocando em prática

1. Embora este subcapítulo já seja, em si mesmo, bastante prático, há uma coisa que eu gostaria de acrescentar. É muito difícil que você consiga aprender no estado emocional errado, e eu já disse anteriormente que é inútil tentar estudar caso você esteja muito perturbado. Então, antes mesmo de cair de cara nos estudos, mude seu foco.

Respire conscientemente. Traga sua atenção para o momento presente. Não se permita continuar preso em seus pensamentos compulsivos.

O tema da respiração consciente é algo que me fascina e foi um dos grandes diferenciais para as minhas aprovações. É, também, um grande diferencial na minha vida profissional hoje. Eu sempre escrevo enquanto faço exercícios respiratórios, o que me dá um foco laser.

Experimente. Se ainda não começou a treinar sua respiração, faça isso.

Caso você tenha um telefone Android, eu recomendo o aplicativo Prana Breath. Se for iOS, o aplicativo Steady.

Tem o teu inimigo fome? Dá-lhe de comer. Tem sede? Dá-lhe de beber: assim amontoarás brasas ardentes sobre sua cabeça e o Senhor te recompensará.

- Provérbios 25, 21-22

12.3 - Equilíbrio verdadeiro e falso

Como muitas palavras da moda, “equilíbrio” é algo que todo coach e pseudo entendido de saúde mental fala hoje em dia.

“Não estude muito! Tem que ter equilíbrio!”

“Só fica estudando, nem sai desse quarto... Não pode viver sem equilíbrio, hein!”

O que essas pessoas não percebem é que não elas estão indo contra o equilíbrio, não a favor dele.

Se sua vida é uma merda, você não tem dinheiro e não tem nenhuma oportunidade se não através do estudo, estudar é o que restaura o equilíbrio. *Ficar na balada até 6 da manhã é o desequilíbrio.*

Equilibrar é pesar de forma equânime. Ou seja, só há equilíbrio quando os pesos estão de forma justa na balança.

Se sua vida não é o que você gostaria de viver, não está equilibrada. Você precisará fazer um esforço a mais para um lado da balança do que para o outro.

Principalmente na juventude, que é quando temos que construir nosso futuro, suas ações terão que ser unilaterais.

Você já conhece o princípio do pêndulo, então não preciso reforçá-lo aqui. Só preciso dizer o óbvio: *sacrificar-se é restaurar o equilíbrio.*

Não deixe que ninguém te diga o contrário. Não ouça essas pessoas. A palavra equilíbrio mascara, na boca delas, uma outra coisa: mediocridade. São pessoas que não aceitam que ninguém vá acima da média. Querem que todos sejam tão pusilânimes quanto elas.

Você verá essas aranhas-em-forma-de gente em todo tipo de atividade que vale a pena. Na igreja, na academia, nos estudos para concurso e vestibular, na trajetória da vida intelectual, sempre surge algum pseudo-médico mental para falar da importância de “relaxar”.

Observe a vida dessas pessoas e veja o resultado por conta própria.

A pior coisa das meia-verdades é que, por serem metade verdadeiras, elas conseguem camuflar a mentira por muito tempo.

É óbvio que precisamos relaxar dos nossos esforços, mas também é óbvio que relaxar não significa se embriagar, ficar numa festa imbecil até a manhã ou jogar uma madrugada inteira.

É óbvio que precisamos equilibrar nossa vida (leia: preencher nossa roda da vida), por isso mesmo precisamos sacrificar mais alguns aspectos do que outros, dependendo do momento. Se continuarmos “pegando leve”, não cresceremos rumo ao objetivo firmado.

É óbvio que precisamos priorizar nossa saúde mental, e nada mais útil para a saúde mental do que sentir-se útil, sentir-se caminhando rumo a um objetivo nobre. Suas emoções ficam em frangalhos quando você olha no espelho e vê uma pessoa que não

serve pra nada e nunca conquistou nada.

É óbvio que precisamos de temperança, não podemos ficar um dia inteiro fazendo uma mesma coisa, porque não fomos feitos para isso. O que não significa trocar o estudo pela pornografia e pelas redes sociais, mas sim construir uma vida digna, ser gente, ler boa literatura, treinar o corpo, criar novos hábitos, assistir filmes e séries que nos tornem melhores.

O falso equilíbrio

O que as aranhas querem dizer quando falam de equilíbrio é, basicamente, um grito de igualitarismo: ***ninguém pode ousar ser superior a mim.***

Se eu me acabo por horas na pornografia, todos devem fazer o mesmo!

Se eu sou viciado em jogos, todos devem ser assim!

Se eu não tenho vida espiritual, não busco devolver o amor de Deus como Ele merece, então que todos desçam ao inferno comigo!

Se eu vou passar anos e mais anos reprovando, que todos também reprovem!

Decreto que ninguém seja superior a mim. Que ninguém ouse chegar à minha idade sendo melhor do que eu em nenhum aspecto. Que ninguém ouse rezar mais, estudar mais e ter mais dinheiro do que eu!

Eis o manifesto das aranhas.

Restaure o verdadeiro equilíbrio

O verdadeiro equilíbrio, a justa medida (méttron), consiste em cumprir a vontade de Deus.

O Criador não te colocou neste mundo para ser um inútil que gasta todas as suas horas com distrações imbecis.

Ele certamente não pensou em você para isso. Ele quer mais, muito mais. Ele quer que você vença, construa uma bela família, viva uma vida abundante e seja uma tocha que se consome para dar luz à humanidade.

Ele nos chamou a ser sal da terra e luz do mundo. O sal serve para conter a corrupção, a luz serve para iluminar.

Essa é a nossa medida. Ser um sal que salga cada vez mais, e uma luz que ilumina cada vez mais.

Não fale de equilíbrio comigo se não quer que a balança se mova. Para que haja equilíbrio genuíno, as placas da balança devem estar com um peso igual.

Jesus colocou todo o peso do amor da cruz de um lado. Se o seu

conceito de equilíbrio é continuar no seu quartinho, preocupado com seus joguinhos e seus prazeres baratos, então você não é digno da grandeza.

Eis o verdadeiro equilíbrio: colocar tudo de si do outro lado da balança, conquistar muito, batalhar muito, vencer muito, para fazer com que a cruz não tenha sido em vão.

É óbvio que o amor de Cristo sempre será maior do que o seu. Mas Ele sorri a cada vez que você tenta retribuí-lo.

Essa é a nossa meta. Isso é santidade. Amar de volta.

Ame de volta Aquele que te amou primeiro, vença por Ele, dê a ele seu suor e sua dedicação rumo a um objetivo nobre como a aprovação.

É só isso que importa.

Colocando em prática

1. Você realmente está buscando o que deseja? Está vivendo uma vida autêntica, pautada nos seus reais interesses, ou está vivendo aquilo que os outros querem que você viva? Pior, está vivendo de uma determinada forma só para contrariar outras pessoas? Reflita sobre sua caminhada até aqui.
1. Pare de centrar sua vida nos outros. Pare de prestar atenção à opinião de outras pessoas acerca de suas ações e objetivos. Só um julgamento importa, o julgamento da Verdade, que é dado pelo Amor. Olhe para Aquele que tudo fez por você e ofereça sua vida a Ele.

Viver é como andar de bicicleta. É preciso estar em constante movimento para manter o equilíbrio.

- Albert Einstein

O que realmente vale a pena na sua vida? Pelo que você morreria?

Capítulo 13 - Weltanschauung

Chegamos ao último capítulo. Meus parabéns.

Poucas são as pessoas que chegaram até aqui. Eu tenho certeza de que a grande maioria parou pelo meio do caminho.

Muitos desistiram de ler; muitos mais desistiram de ler **porque desistiram também da jornada de aprovação.**

Pois bem, isso já é esperado: o sucesso é para poucos. *A porta é estreita.*

E isso tem tudo a ver com o assunto final do nosso livro, que na verdade é o coração de tudo.

O título, *weltanschauung*, é uma palavra alemã que significa, basicamente, cosmovisão, visão de mundo, a forma como você encara a realidade.

Acredite em mim: seu jeito de ver o mundo influencia demais a forma como você vive neste mundo.

Não vou me aprofundar nos dados aqui, mas existem inúmeras pesquisas que mostram o poder que as metáforas têm para nos influenciar a ver o mundo de uma determinada forma.

Além disso, experimentos quanto à nossa capacidade de atenção revelam o quão pouco percebemos da realidade. Num deles, participantes observando um jogo de basquete no qual os jogadores passam a bola sucessivamente de um lado para o outro são incapazes de perceber um homem entrando em cena vestido de gorila, dançando e saindo.

Nós vemos o que queremos. Nossa capacidade de notar as coisas depende de nosso foco. Essa é a verdade.

E por que isso é importante? Porque, como os fundadores da PNL (programação neurolinguística) diziam, o mapa não é o território.

A representação esquemática que você tem do mundo não é o mundo em si. É um mapa que você usa para navegar neste mundo. Esse mapa pode estar mais ou menos adequado à realidade.

O problema é que nós nunca sabemos quando nosso mapa está desafinado com o mundo, porque aprendemos a ver a realidade a partir do mapa, não o contrário.

O que nossas metáforas dizem de nós

O texto a seguir foi retirado do jornal El País, e é de autoria da escritora Marta Rebón (pode ser acessado em https://brasil.elpais.com/brasil/2018/04/11/ciencia/1523440058_896528.html)

Para o poeta Robert Frost, a vida era um caminho que passa por encruzilhadas inevitáveis; para Fernando Pessoa, uma sombra que

passa sobre um rio. Shakespeare via o mundo como um palco e Scott Fitzgerald percebia os seres humanos como barcos contra a corrente. As metáforas nos rodeiam, mas não só quando seguramos um livro nas mãos. Em nosso uso cotidiano da língua, elas são tão presentes que nem sequer percebemos. “Teto de vidro impede a carreira das mulheres”, “a bolha do aluguel”, “cortar o mal pela raiz”... Considerada a forma por antonomásia da linguagem figurada, a metáfora às vezes é tida como um mero embelezamento do discurso, um alarde intelectual ou inclusive um desvio lúdico do conhecimento lógico.

Desde 1980, com a publicação do livro *Metáforas da Vida Cotidiana* (Ed. Mercado de Letras), essa figura retórica recuperou seu protagonismo. É que seus autores, George Lakoff e Mark Johnson, mostraram que as alegorias desenham o mapa conceitual a partir do qual observamos, pensamos e agimos. Com frequência são nossa bússola invisível, que orienta tanto os gestos instintivos que fazemos como as decisões mais importantes que tomamos. É muito provável que aqueles que concebem a vida como uma cruz e os que a entendem como uma viagem não reajam da mesma forma ante um mesmo dilema. As metáforas são ferramentas eficazes e de múltiplas utilidades. Ao partir de elementos já conhecidos, nos ajudam a examinar realidades, conceitos e teorias novas de uma maneira prática. Também nos servem para abordar experiências traumáticas nas quais a linguagem literal se revela impotente. São vigorosos atalhos que a mente usa para assimilar situações complexas em que a literalidade acaba sendo tediosa, limitada e confusa. É mais fácil para nós entender que a depressão é uma sorte de buraco negro, que o DNA é o manual de instruções de cada ser vivo e que um banco contagia o outro.

Essas figurações dão coesão às identidades coletivas, pois circulam e se reutilizam sem cessar até que finalmente se incorporam ao acervo interpretativo: são um espelho fiel de nossa cultura. Mas essa linguagem pode se transformar numa armadilha intelectual. Há alguns anos, os psicólogos Paul Thibodeau y Lera Boroditsky, da Universidade Stanford (EUA), publicaram um trabalho em que analisavam os resultados de propor um debate sobre políticas contra a criminalidade usando duas metáforas. Quando o problema era ilustrado como se fosse um predador devorando a comunidade, a resposta era endurecer a vigilância policial e aplicar leis mais severas. No entanto, quando o problema era exposto como um vírus que infectava a cidade, os entrevistados optavam pela adoção de medidas para erradicar a desigualdade e melhorar a educação. Comparações ruins levam a políticas ruins, escreveu o Nobel de Economia Paul Krugman. Isso porque têm uma incrível versatilidade.

No campo da medicina, tem havido mudanças de paradigma com respeito ao impacto emocional das metáforas. Num recente seminário organizado pela Universidade de Navarra (Espanha), a linguista Elena Semino dissertou sobre os efeitos de abordar o câncer como se fosse uma guerra, e as sensações negativas que o paciente experimenta quando acredita estar “perdendo a batalha”. Mesmo que isso possa ser estimulante para outros. O erro, segundo a especialista, é generalizar certos campos semânticos, como o militar – algo que Galeno já fazia há 19 séculos. Para corrigir essa questão, seu grupo de pesquisa elabora o que chama de “cardápio de metáforas”, para que médicos e pacientes enfrentem a doença de uma forma mais construtiva.

As boas metáforas nos trazem outras perspectivas, fronteiras menos rígidas e novas categorizações que substituem as já desgastadas.

A cabeça de um aprovado

O ponto que quero provar aqui, trazendo tudo isso, é que *a cabeça de um aprovado funciona diferente da de um reprovado.*

Por isso que os resultados dos dois são diferentes.

Quando olhamos por esse ponto de vista, a coisa é óbvia. Não é sorte ou azar, nem mesmo inteligência ou burrice: **é a forma de ver o mundo que difere.**

Tudo o que conversamos até agora converge para este ponto em específico. Qual é sua cosmovisão? Quais são suas metáforas para a vida?

Você se descreve como um fracassado, como um batalhador, como um vencedor...?

Vê a vida como uma batalha a ser vencida ou como um tempo num lugar injusto no qual você é oprimido?

Busca evidências da existência de um Criador e pede a Ele fé constantemente, ou prefere acreditar que nada faz sentido e que, se houve um Deus, ele está morto, como proferiu Zaratustra pela pena de Nietzsche?

Essa polêmica frase de Nietzsche é interessante, porque as pessoas a proclamam como se fosse algo triunfal. No entanto, qualquer um que tenha lido o *Assim Falou Zaratustra* percebe que o tom que Nietzsche dá a ela é de melancolia, não alegria. Não é uma comemoração. **É uma frase de alguém que percebe o vazio que sobrou na vida das pessoas com o fim da importância social da religião.**

Como você descreve sua jornada de aprovação? Qual é a sua metáfora para a batalha na qual se encontra?

Tudo isso é a diferença entre aprovados e reprovados. E neste capítulo eu pretendo te mostrar como adotar a cosmovisão da

aprovação.

Todo problema é uma benção. Sem os problemas, nós não cresceríamos.

- Tony Robbins

13.1 - Será que você está indo na direção certa?

O que é melhor: andar à pé ou numa Mercedes C180 azul escura?

Bom, eu já andei numa Mercedes C180 azul escura que aluguei no dia do meu casamento, e posso te dizer que é muito bom. 



Mas vamos olhar o contexto antes de responder à pergunta...

O que é melhor: *andar à pé na direção do céu* ou numa **Mercedes C180 azul escura na direção do inferno?**

A menos que o leitor tenha um especial gosto por enxofre e tormentos eternos - o que acredito que não tenha - é bem provável que concorde comigo que vale mais a pena ir andando para o céu.

É por isso que a sua visão de mundo importa.

A cosmovisão é a direção na qual você está indo.

Aquele que persegue a vitória durante muitos anos numa batalha decisiva, mas deseja apenas riquezas, postos ou honrarias, é um ignorante desumano. Não é um general, nem mesmo um apoio do soberano ou um mestre da vitória.

Por que você quer a aprovação?

Leia bem a pergunta. Não é “para que”, mas sim *por que*.

A intenção por trás de uma ação é fundamental para entender essa mesma ação.

Se você não tem um motivo sólido o suficiente para treinar e passar, pode ter certeza que seus esforços não durarão muito tempo.

Alguém que busca a aprovação só porque quer um “título”, ou só porque quer dinheiro/reconhecimento social não terá a força necessária para persistir.

Quem quer dinheiro pode ganhar rapidamente fazendo alguma outra coisa, trabalhando em alguma loja, rodando no Uber, vendendo doce na rua... Enfim.

É óbvio que, uma vez aprovado no concurso ou formado em medicina, por exemplo, você ganhará mais do que nessas atividades. Mas seu cérebro não está condicionado para os sacrifícios de curto prazo em prol dos resultados de longo prazo.

Entre fazer dieta e treinar ou tomar uma pílula mágica que transforme seu corpo em 2 minutos, sua tendência sempre será buscar a segunda opção.

E a aprovação não é uma pílula mágica. É, como já dissemos, um processo. Exige dedicação, paciência, transformação individual de longo prazo.

Em suma, não é para os que não possuem um propósito forte o suficiente.

Todos nós empenhamos nosso tempo com algum motivo. Quanto maior e mais nobre for o nosso motivo, maior será o nosso empenho. Motivação nada mais é do que ter um motivo para a ação. *Portanto, se o seu motivo for fraco, faltará motivação.* Você não terá ânimo.

É essencial que você tenha em mente que sua batalha pelo concurso não pode ser vazia. Se for, você desistirá na primeira dificuldade. ***Se seu único objetivo for “conquistar sua estabilidade, ter uma vida boa”, sua batalha é mesquinha e você não merece nem um pouco a aprovação. A primeira porrada chamada reprovação vai te jogar no chão, de onde você não sairá mais.***

Isso significa que você não deve buscar dinheiro? Pelo amor de Deus, não sejamos bobos. É claro que o dinheiro é parte fundamental da busca pela aprovação. O que eu estou dizendo é que você não pode buscar só ele, mas sim ele somado a algo mais elevado, que motive seus esforços.

Você precisa amar para ter a força suficiente. Amar a Deus, amar sua família atual e/ou a futura que você terá, amar a si mesmo a

ponto de querer para si algo que valha a pena de verdade.

O amor constrói. As demais motivações só buscam o desfrute.

A ganância quer dinheiro, não importa de onde. A preguiça só quer um canto para se encostar.

Se suas motivações são mesquinhas, como ganância e preguiça, você não se empenhará para alcançar um sonho. Qualquer aprovação serve pra ganhar dinheiro. Qualquer cantinho pra se encostar basta.

Vale tanto a aprovação numa prova de oficial do Exército quanto num concurso burocrático de prefeitura, nesse caso. Vale tanto a aprovação em medicina quanto em artes cênicas.

Se não há um *amor genuíno* pelo que está sendo feito, pelo futuro que está sendo construído e pelas pessoas envolvidas nesse futuro, não há força suficiente para seguir atrás de um objetivo difícil.

Responder “por que você quer ser aprovado?” não é muito diferente de responder “por quem você quer ser aprovado?”.

Sua namorada, com quem você quer casar? Sua mãe e seu pai, para quem quer dar condições melhores de vida? Seus futuros filhos?

Tenha bastante clareza quanto aos seus amores. E, principalmente, dedique seus esforços a Deus. Queira vencer, acima de tudo, porque passar nesse concurso é uma etapa importante para a sua santificação.

A vocação do estudante é estudar, é realizar grandes feitos intelectuais. Se você é um estudante e um atleta da aprovação, **sua vocação hoje é vencer essa prova.**

Colocando em prática

1. Tenha uma noção de quem você quer ser daqui a dez anos. Não somente em termos de cargos e dinheiro, mas em termos morais. Que tipo de pessoa você quer ser?
1. Há algo que te incomode em si mesmo hoje? Qual é a raiz desse incômodo? O que você pode fazer para superar isso?
1. Busque exemplos de pessoas que você possa admirar por seu caráter, por sua moral. Leia a história de santos e mártires, de grandes heróis e personalidades grandiosas. Trabalhe ativamente para adquirir essas características para si. Passar no concurso ou no vestibular deve ser uma parte desse processo de amadurecimento do seu caráter e aquisição de virtudes.

*A vocação do cristão é a santidade,
em todo momento da vida.
Na primavera da juventude,
na plenitude do verão
da idade madura,
e depois também
no outono
e no inverno
da velhice,
e por último,
na hora da morte.*

- S. João Paulo II

13.2 - A visão certa para a prova

Falamos bastante sobre a visão de longo prazo, sua *weltanschauung*, mas não adianta ter toda consciência do mundo sem ação.

Não adianta querer “formar uma mentalidade forte” se você não age no momento presente para conquistar resultados.

Ora et labora. Reze e trabalhe. Não fique vislumbrando o futuro e visualizando grandes planos sem agir, porque isso te imbeciliza.

Quantas pessoas você não conhece que têm “boas ideias”, mas vivem uma vida miserável? São conhecidas por serem geniais, *mas não aplicam nada do que falam ou pensam.*

Portanto, vamos aos detalhes mais diretos que você precisa lembrar:

Sua prova é seu inimigo. A banca que você escolheu desafiar é o único obstáculo a ser superado nesse momento da sua vida.

Você precisa ter foco em conhecer a banca como a palma da sua mão.

Quando eu decidi fazer o CFO CBMERJ, em 2019, comecei a fazer provas antigas toda semana. No início, tomava algumas porradas, principalmente na matemática e na física. Tinham muitas coisas que eu não sabia, outras que eu havia esquecido, outras ainda que eu sabia, mas eram muito diferentes do que eu estava acostumado.

Um exemplo: a banca da UERJ tem o costume de cobrar questões que envolvem conhecimentos mais básicos de fração e razão, dentro de problemas que você precisa pensar bem pra entender.

Isso é completamente diferente do ritmo da matemática da EsPCEx, para a qual eu estivera treinando até então, em 2018.

Então tomei a decisão de dominar o modelo de prova da UERJ. Meu objetivo não era dominar todos os modelos de prova do mundo. *Eu não queria acertar questões de todos os concursos e vestibulares possíveis. Queria dominar a banca da UERJ, e só.*

O resultado? 98/100 no CFO, a maior nota dos últimos 15 anos.

Você deve buscar o mesmo. **Queira dominar o modelo de prova da sua banca.**

Uma tática que lutadores profissionais costumam usar bastante é assistir, junto com seus treinadores, a todas as lutas passadas do seu oponente.

Começam, com base nisso, a estudar os movimentos e táticas dele, baseando todo o seu treino para enfrentar aquele oponente.

Esse treino talvez não seja útil para enfrentar todos os possíveis adversários do mundo, *mas é extremamente eficaz para enfrentar um único oponente, com suas particularidades, pontos fracos e fortes.*

A mesma coisa acontece com o seu treinamento. É por isso que a sua visão deve estar condicionada ao que a sua banca cobra. Evite a dispersão inútil de energia olhando para várias provas ao mesmo tempo.

Vai fazer o ENEM? Então treine com muitas provas antigas do ENEM toda semana. Isso é o mais importante. Você pode fazer outros vestibulares, pode pegar outras questões para consolidar um conhecimento... Mas o que realmente importa é estar fazendo muitas questões do ENEM.

Vai fazer a prova da AFA? Idem. Sim, faça outros concursos no meio do caminho. Faça a EEAR e a EsPCEx também. Só não se desconcentre, fique no seu caminho.

É interessante (e contraintuitivo) perceber que, quanto mais focado numa única banca, mais aprovações você tende a conseguir.

Uma vez escolhido um único foco, seu treinamento terá mais consistência. Será mais fácil para você se motivar, porque suas energias estarão concentradas em vencer aqueles obstáculos em específico. *A dispersão é o que mais faz reprovados.*

A aprovação é um jogo de consistência. Se você estiver, consistentemente, treinando por um ano seguido para uma única prova, é impossível que não progrida. Se não passar, pelo menos verá melhoras substanciais.

No entanto, caso você fique mudando de prova de acordo com o edital que sai, não terá consistência. Ficarão fraco.

É como um atleta que muda de esporte a cada 3 meses. Ele nunca será um mestre em nada. **Sua inconsistência faz com que ele seja, na verdade, no máximo medíocre em tudo o que faz.**

Colocando em prática

1. Faça provas antigas. Não consegue? Assista resoluções de provas antigas. Não as entende? Continua assistindo mesmo assim, enquanto estuda a matéria da base até o topo. Seu cérebro aprende por repetição. Permita-se ficar exposto a repetição de conteúdos até se fixarem na sua mente.
1. Estude o estilo da prova. Não basta simplesmente fazer a prova antiga, você precisa perceber a lógica por trás de cada questão e quais são seus erros e acertos nelas. Circule as questões que errou, procure as matérias sobre as quais elas tratam, estude essas matérias com profundidade e depois retorne a elas, refazendo-as.

1. Aproxime-se de pessoas que têm um histórico de sucesso em concursos e adquira hábitos que essas pessoas também têm. Quanto mais parecido seu mindset for do delas, melhor será seu desempenho.

O tempo que demora para chegar à maestria depende da intensidade do seu foco.

- Robert Greene

13.3 - A matéria-prima da inteligência

Falamos anteriormente que inteligência é *intus legere*, ler dentro. *Inteligir é ler nas entrelinhas de alguma coisa.*

Você concorda comigo que, para ler alguma coisa, é necessário que haja algo escrito? Alguma linguagem deve estar sendo usada para que seja possível decodificá-la e entendê-la com mais profundidade do que os outros.

É necessário que haja uma matéria-prima original em cima da qual seja possível trabalhar. Não somos Deus, que cria a matéria e a forma ao mesmo tempo. Somos, no máximo, subcriadores: **modificamos o que existe para dar uma nova forma.**

A matéria-prima que a inteligência usa para construir algo é a informação. Mas entenda, a informação ainda não é inteligência. Você pode ler todos os jornais do país, assistir a todos os canais de notícias e continuar burro, porque a informação por si mesmo nada diz.

Quem confunde informação com inteligência é o tipo de pessoa que acredita nos “experts”, nos “especialistas”. Para mim, a coisa funciona da seguinte forma: quando os especialistas dizem x, eu já começo a desconfiar de que na verdade seja y.

Esse é o tipo de gente que acha que “estar informado” é a maior preocupação da vida humana.

Vamos aos fatos: se eu disser para você o que é um concurso (uma lista de questões que define quem será aprovado e quem será reprovado de acordo com o número de acertos), *isso ainda não significa muito.*

Ter a informação é só o primeiro passo. Agora, se pegarmos outra informação, como as características gerais dos aprovados (são pessoas que abrem mão de prazeres imbecis e distrativos, focam em acertar cada vez mais questões e têm grande foco e autodomínio), você pode juntar as duas informações e começar a ter... conhecimento. **Inteligência.**

Sabendo que o concurso é uma lista de questões, e que os aprovados em concursos abrem mão daquilo que “todo mundo” faz em prol de um foco privilegiado, visando acertar mais questões nessa lista, você pode ver com clareza que há um caminho para agir.

Ou seja, agora você tem inteligência.

Além da inteligência, vem a sabedoria: colocar em prática as verdades observadas pela inteligência. ***Saber o que fazer, quando fazer e como fazer.***

Como isso se aplica ao seu treinamento?

O primeiro passo que é negligenciado pela grande maioria é a

leitura do edital. Nele estão contidas todas as informações relevantes do concurso, principalmente na parte que te mostra todas as matérias que podem ser cobradas.

Quanta gente estuda conteúdos que nem estão contidos no edital da prova? Quantos não perdem um tempo valioso se preocupando com um pequeno detalhe do conteúdo programático que sequer é tão importante?

Ao ler o edital, você está fazendo um verdadeiro ritual: moldando a sua mente ao objetivo que deseja. Antes da leitura dele, você é só um candidato; após sua leitura e interpretação, você é um candidato diferenciado. Você é aquele que todos buscam para saber informações.

Além disso, este tópico se relaciona às provas antigas. Conhecimento do estilo de prova é tudo. Ao máximo, busque ser um candidato completo, que conhece a prova, os detalhes dela e o que virá depois dela. Isso fará uma diferença na sua preparação, não somente no sentido literal da vantagem mas também no sentido moral: **você se sentirá muito mais capaz de lidar com o desafio pela frente.**

Aquele que está constantemente vendo as provas antigas, desafiando-as, entendendo quais são os assuntos recorrentes, quais são os assuntos que, embora estejam no edital, nunca caíram ou caíram pouquíssimas vezes e quais são aqueles assuntos que às vezes caem, às vezes não, torna-se capaz de focar exatamente no que mais trará acertos.

Nada é mais importante do que saber para quais matérias você deve dar mais tempo. Quem tenta tratar todos os assuntos com a igual importância não termina aprendendo nada.

A arte da aprovação é a arte de saber quando uma aula é importante e quando ela não é. É saber quando você precisa fazer mais questões de uma matéria e quando umas 20 bastam. É saber quando relaxar, sabendo que já dominou tudo o que mais cai na prova, e quando fazer o esforço necessário para dominar os assuntos essenciais.

Novamente entra aqui a distinção entre informação e inteligência. Só olhar a prova antiga, ou mesmo fazê-la, é informação. Mas ligar essa informação aos assuntos que você está estudando, para saber quais são mais importantes, é inteligência.

Não é necessário começar inteligente para ser aprovado. Mas é necessário tornar-se inteligente no percurso.

Enquanto seus concorrentes perdem tempo, você acumula informações e inteligência.

Colocando em prática

1. Se ainda não leu o edital, vá ler agora. Não espere mais.

Imprima o edital e tenha uma cópia dele em sua mesa.
Marque as partes que achar mais importantes.

1. Assista ao máximo vídeos, procure podcasts e artigos sobre a carreira que você irá trilhar. Não adianta você fazer um concurso ou vestibular e ir às cegas: informe-se. Conhecimento é tudo. Invista nele. Saiba o que você quer fazer e descubra, antes mesmo de assumir seu cargo ou iniciar sua faculdade, o quanto aquilo está alinhado à sua natureza.
1. Faça provas antigas. Só mais uma vez, por precaução: faça provas antigas.

Muitos homens iniciaram uma nova era na sua vida a partir da leitura de um livro.

- Henry David Thoreau

**Se você não desistir, a
aprovação já é uma certeza.**

Epílogo

Ao acordar, tomei um susto. Meu celular tinha umas 20 notificações do Whatsapp.

Nessa época, eu já tinha começado meus projetos on-line, mas ainda não recebia tantas mensagens ainda. Só pra você ter uma noção do quão modesta era a coisa, eu ainda não tinha um número profissional. Era um só WhatsApp pra tudo.

Antes de olhar as mensagens, fui ao banheiro, escovei os dentes e lavei o rosto. Depois peguei o celular para ver.

Várias pessoas estavam me mandando um mesmo PDF. Era uma lista, não-oficial ainda, feita pelos próprios concurseiros, de classificação para o CFO CBMERJ.

Meu nome estava em primeiro lugar.

Não sabemos como será o dia em que você vai descobrir sua aprovação. Talvez você mesmo encontre o resultado através do site da banca. Talvez seus amigos vejam antes e te enviem.

Talvez seus pais, sua esposa ou seu namorado vão procurar, cheios de ansiedade, e te acordem com a boa notícia.

Mas algo é certo: esse dia chegará.

Você chegou ao fim deste livro. *Já começou o processo de mudança.*

Sabe, aprendi algo muito importante ao longo dos últimos anos: o sucesso é uma consequência. **A prosperidade é uma consequência da confiança e da disciplina sustentada ao longo do tempo.**

Eu seria mentiroso se dissesse pra você que você será aprovado neste ano ou no ano que vem. Não sei. *Ninguém* tem como saber.

Mas saiba que digo com toda a convicção do mundo o seguinte: **você será aprovado.** Basta não desistir. Basta não aceitar qualquer outro resultado que não seja a aprovação.

Como eu disse, você já deu o primeiro passo, o mais importante de todos: quis aprender a aprender. Decidiu fazer diferente da concorrência, que faz tudo de qualquer jeito e termina não alcançando nada.

Eu quero que você realize seus sonhos. Passe no concurso ou no vestibular. Seja um grande profissional, um grande militar, um grande médico... Enfim, uma grande alma.

Espero ter ajudado a sua caminhada com este livro. Enrolei para finalizá-lo por quase um ano, mas aqui está. Foi um grande prazer te acompanhar ao longo dessa leitura.

Mas não precisamos nos despedir por aqui. Você pode acompanhar meu trabalho no YouTube (basta colocar Mateus Teixeira na busca), no Instagram (@professormateusteixeira) e no meu site, <https://mateusteixeira.org>.

Quero ter o prazer de apertar sua mão um dia e ouvir sua história

de desenvolvimento pessoal e aprovação. Nada é mais recompensador para um professor do que ver o sucesso dos alunos.

Vá e vença.

FIM

Autoria



OBJ

Mateus Teixeira é professor de inglês e redação, tem projetos de desenvolvimento pessoal e amadurecimento (Fraternidade Melhor Versão) e mentoria para concursos e vestibulares (Treinamento Estrategista).

Já ajudou centenas de alunos a conquistarem suas aprovações em concursos e vestibulares de todo o Brasil. Até o presente momento, três foram aprovados em primeiro lugar: Thomas, no CFO BM-PR, Gabriel, no CFO BM-RJ e Amanda, no concurso de auxiliar administrativo da UERJ.

É formado em Marketing pela Cândido Mendes, pós-graduando em Neuropsicopedagogia e Psicanálise pela Faculdade Única e se prepara para ingressar na faculdade de Medicina.

Foi aprovado em 1º lugar no concurso de bombeiro do RJ no ano de 2019, na EFOMM (2019), na EEAR (2019) e na EsPCEx (2018). Possui certificado internacional de nível C2 Advanced pela Universidade de Cambridge e já prepara alunos não só nas matérias dos concursos e vestibulares, mas para a vida, há mais de 5 anos.

Por último, mas não com menor importância, é marido apaixonado da Beatriz e pai da Maria Madalena (por enquanto, só dela).